JO~JUTSU



JOSE SANTOS NALDA

杖柔

EN COMIC

JO-JUTSU

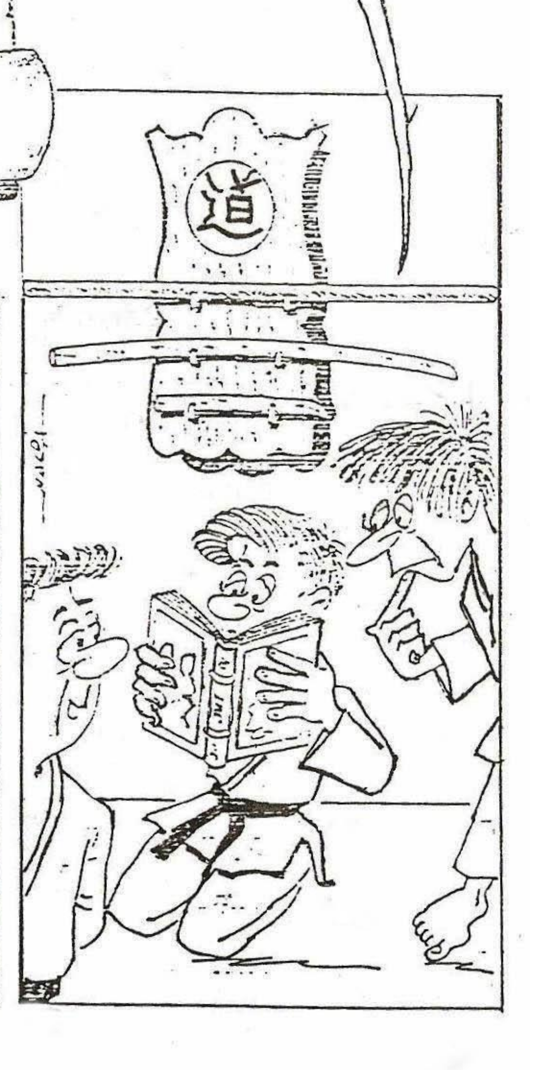
JOSE SANTOS NALDA



TABLA DE CONTENIDO



¡SABIA QUE AZ ! ES UN LIBRO DE "JO-JUTSU"... EL ARTE DE COMBATIR Y DEFENDERSE CON UN BASTÓN... ¡YO ME PIDO UNO...!



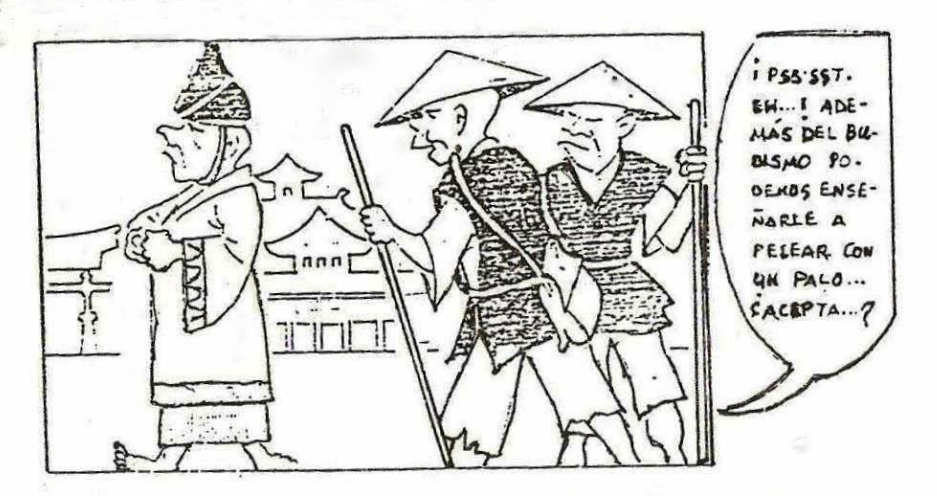
- EL "JO-JUTSU", CONSTITUYE POR SÍ MISMO UN AMPLIO Y COMPLETO MÉTODO DE COMBATE Y DEFENSA, SIRVIÉNDOSE DE UN PALO Ó BASTÓN DE 1.30 m. DE LONGITUD, CONTRA UN SABLE Ú OTRO BASTON CORTO Ó LARGO.

- EXISTEN VARIAS MODALIDADES - JODO, AIKIJO, ETC - SEGÚN EL ESTILO, LA TÉCNICA Y LA INTENCIÓN PECULIAR QUE CADA MAESTRO HA QUERIDO DAR A ESTE ARTE... PERO, VEAMOS SU ORIGEN...

MAESTRO, SI QUITO LA PUNTA METÁLICA DE LA LANZA ¿ME AUTORIZA A PRÁCTICAR CON EL "PAAN"? (MANGO = BO).

- PARECE SER QUE DESDE EL AÑO 700 D. C. LOS MONJES DEL FAMOSO MONASTERIO "SAO-LIN-CHI" PRACTICABAN DIVERSAS ARTES MARCIALES PARA DEFENDERSE DE LOS LADRONES, LOS GUERREROS INVASORES, Ó LOS MIEMBROS DE OTRAS SECTAS RELIGIOSAS.

UNA DE LAS DISCIPLINAS PRACTICADAS ERA EL "PAAN" (BO EN JAPONÉS) Ó MANGO DE LANZA SIN PUNTA METÁLICA.



-EL BASTON, VALIOSO AUXILIAR DEL CAMINANTE, DEL MONJE, O DEL PEREGRINO, PASÓ CON ELLOS AL JAPÓN EN SUS VIAJES DE CACIÓN DEL BUDISMO. Y JUNTO A LA FILOSOFÍA, LOS MONJES JAPONESES APRENDIERON EL ARTE DEL "BO", QUE PRONTO SE EXTENDERÍA A LAS CLASES SOCIALES MAS HUMILDES.

-DURANTE EL PERIODO "KAMAKURA" (::47-1.468) YA SE CONOCÍA LA DEFENSA DE BASTÓN CONTRA SABLE, PERO EL PALO LARGO O "BO" NO ERA MUY APRECIADO POR LOS SAMURAIS POR LA SIMPLEZA Y FRAGILIDAD DEL INSTRUMENTO, Y PORQUE ESTABA AL ALCANCE DE CUALQUIER PERSONA SIN HONOR NI CLASE.





-HACIA EL AÑO 1.456 EL JAPONÉS "IZASA IENAO" TRÁS UN LARGO TIEMPO DE PRÁCTICA, DESARROLLA UN MÉTODO PROPIO DE TECNICAS DE BASTON LARGO QUE HACE POSIBLE LA DEFENSA DEL "BO" CONTRA CUALQUIER OTRA ARMA, REALIZANDO VERDADERAS HAZAÑAS.
IENAO FUNDO LA ESCUELA "KATORI RYU".



-AÑOS MAS TARDE "MUSO GONNOSUKE" ESTUDIA Y PRACTICA INTENSAMENTE EL MÉTODO KATORI-RYU. ASÍ COMO LOS SISTEMAS DE OTRAS MUCHAS ESCUELAS, HASTA CONVERTIRSE EN UN GRAN ESPECIALISTA EN EL MANEJO DEL BO ...



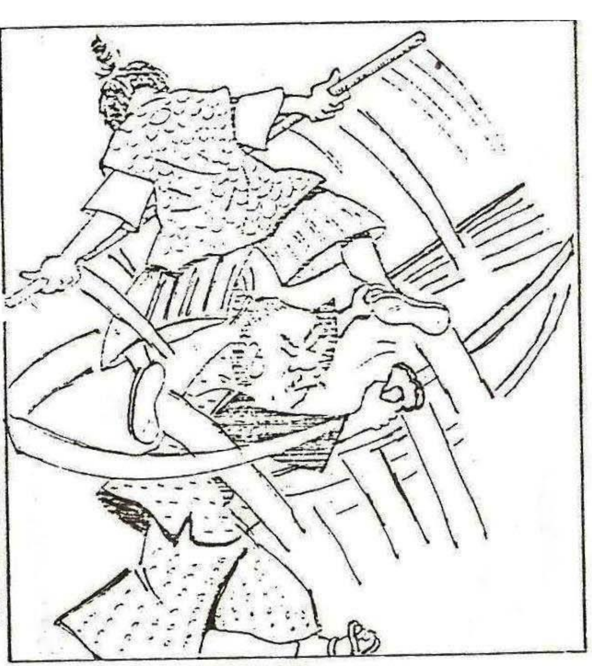


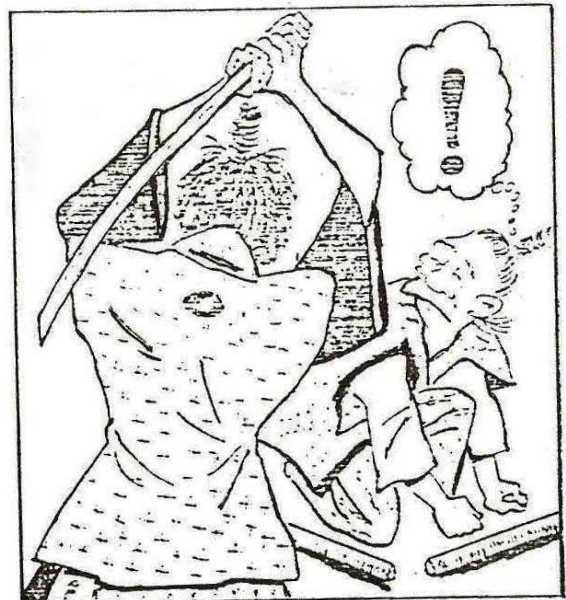
... LLEGANDO A DERROTAR A MUCHOS ADVERSARIOS ARMADOS DE ESPADA. PALO, ETC.

-MUSO PEREGRINÓ POR VARIAS CIUDADES DE SU PAIS BUSCANDO PERFECCIONARSE, AL TIEMPO QUE SE ENFRENTABA CON SU "BO" A LOS MAS CÉLEBRES "BUSHI" DE SU ÉPOCA.
SU FAMA SE EXTENDIO RAPIDAMENTE... TANTO QUE, UN BUEN DÍA SE ENCONTRÓ FRENTE AL LEGENDARIO "MIYAMOTO MUSHASHI"...



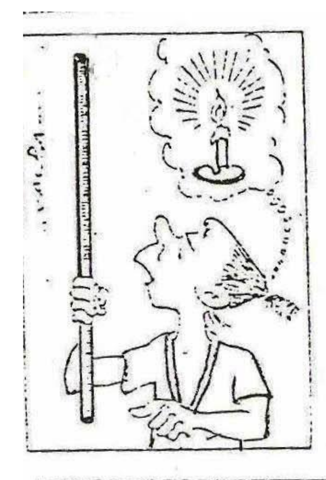
-CONOCEDORES DE SU RESPECTIVA MAESTRÍA, DECIDIERON ENFRENTARSE EN COMBATE SINGULAR, EL BO DE GONNOSUKE, CONTRA LAS DOS ESPADAS DE MUSHASHI...
SU PRESTIGIO Y SU VIDA ESTABAN EN JUEGO.





-EL ENCUENTRO FUE ESPECTACULAR... VENCIÓ MUSHASHI PERO ADMIRADO DEL VALOR Y LA HABILIDAD DE GONNOSUKE LE PERDONÓ LA VIDA.

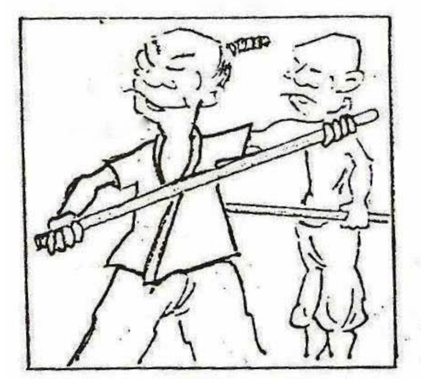
DESDE ESE DÍA GONNOSUKE SE RETIRÓ A LA MONTAÑA PARA PRACTICAR AÚN CON MÁS INTENSIDAD Y... REFLEXIONAR...

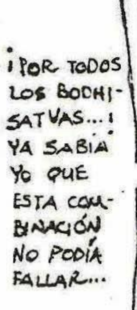


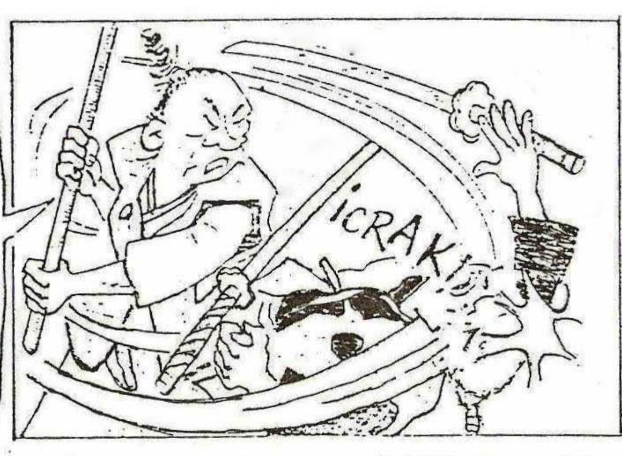
-EN LA DISTANCIA CORTA ERA ENGORROSO Y PRACTICAMENTE INÚTIL. POR LO QUE DECIDIÓ, REDUCIR LA LONGITUD DEL "BO" DE 1.80 m. A 1.28 m. CON LO QUE GANO EN SOLTURA, MANEJABILIDAD Y RAPIDEZ ASÍ COMO EN EFICACIA, Y A ESTE BASTÓN MÁS CORTO LE DIO EL NOMBRE DE "JO".

-CON EL NUEVO PALO, SIGUIÓ ENTRENANDO, EXPERIMENTANDO Y CREANDO MÚLTIPLES ATAQUES Y ESTRATEGIAS HASTA EL PUNTO DE ESTABLECER UN ORIGINAL Y COMPLETO SISTEMA DE COMBATE CON "JO", QUE DIÓ ORIGEN A LA CREACIÓN DE SU PROPIA ESCUELA BAJO EL NOMBRE DE "SHINDO MUSO RYU"







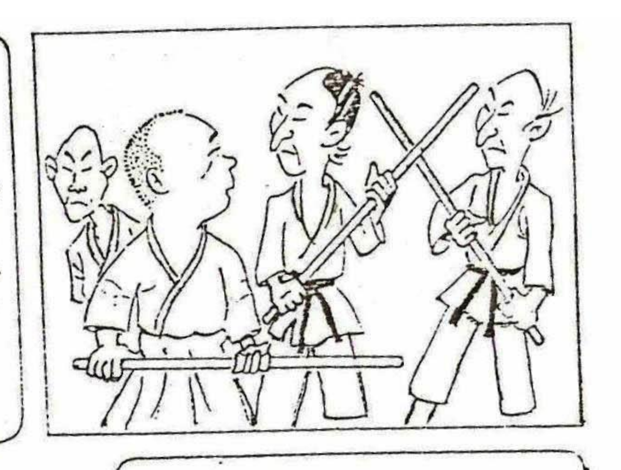


-PASADO UN TIEMPO, GONNOSUKE HABÍA ADQUIRIDO TAL CONFIANZA EN SU DESTREZA CON EL "JO", QUE BUSCÓ OTRA VEZ A MUSHASHI, ENFRENTÁNDOSE CON ÉL DE NUEVO EN COMBATE DECISIVO, PERO VENCIÓ, Y GESTO POR GESTO, LE PERDONO LA VIDA...



-ESTA HAZAÑA CAUSO GRAN IMPRESIÓN EN EL PUEBLO JAPONÉS, QUE ADOPTO CON ILUSIÓN EL "JO-JUTSU" PUES SE HABÍA DEMOSTRADO QUE CON UN SIMPLE PALO PODÍAN VENCER INCLUSO A LOS TEMIBLES SAMURAIS.
LA PARTICULAR VISIÓN DE CADA EXPERTO HIZO NACER CON EL TIEMPO NUMEROSAS ESCUELAS Y ESTILOS DE JO-JUTSU.

-EN LA ÉPOCA MODERNA (HACIA 1.930) SHIMIZU TAKAJI MAESTRO DE JO-JUTSU DE LA ESCUELA SHINDO MUSO RYU, ENSEÑABA EL ARTE DEL BASTÓN EN EL KODOKAN DE JIGORO KANO...

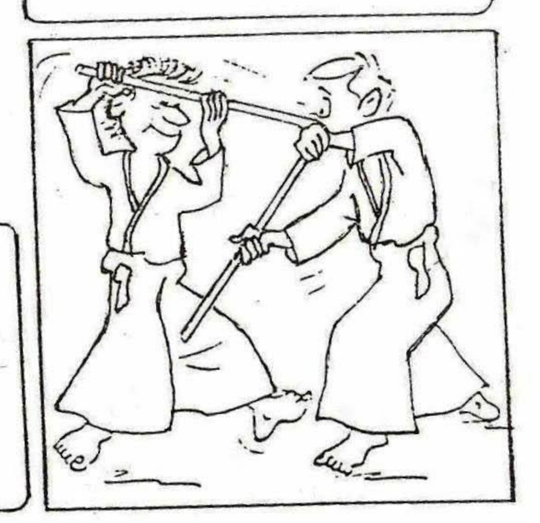




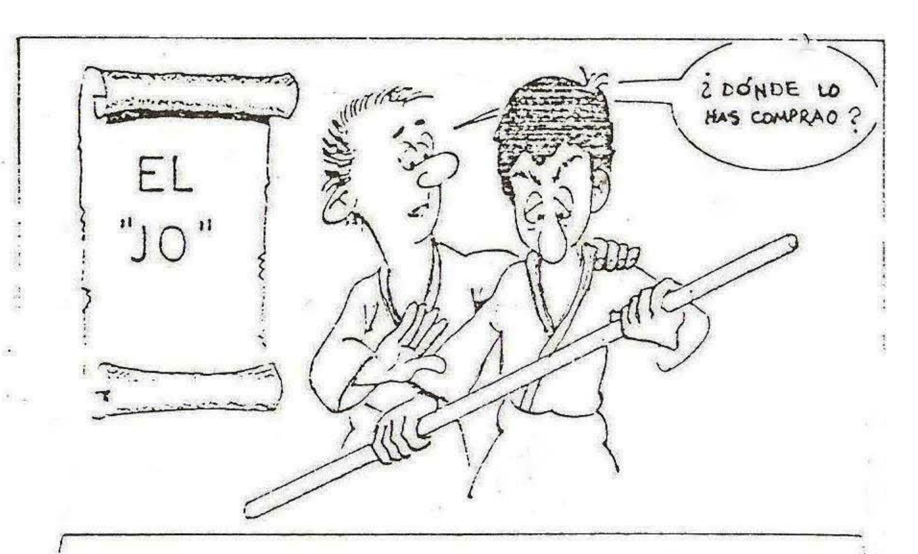
... ASÍ COMO A UNIDADES DE LA POLICIA QUE ADOPTARON EL BASTON COMO ARMA DISUASORIA.
TAKAJI FUE EL GRAN IMPULSOR DEL JO-JUTSU EN NUESTRA ÉPOCA.

-CUANDO LOS AMERICANOS LEVANTARON LA PROHIBICIÓN A LOS JAPONESES SOBRE LA PRÁCTICA...

... DE LAS ARTES MARCIALES (1.950) EMPEZÓ A DIVULGARSE EL ARTE DEL JU-JUTSU BAJO LA DENOMINACION DE JO-DO, AIKI-JO, ETC.



-EN LAS PÁGINAS QUE SIGUEN VAMOS A ESTUDIAR EL JO-JUTSU CON CIERTA AMPLITUD - LA TRADICIÓN, DETALLES PRÁCTICOS, COMBATE, KATAS, ETC. - AUNQUE NO EXHAUSTIVAMENTE.
DEBO ADVERTIR QUE, LAS TÉCNICAS Y EJERCICIOS DESCRITOS EN ESTE LIBRO NO PERTENECEN A UN UNICO Y DETERMINADO ESTILO O ESCUELA. LA IDEA DE ESTA OBRA ES SINTETIZAR TODO LO COMÚN DE DICHAS ESCUELAS - JODO. AIKIJO, KEIJO · DAITO RYU, ETC. - DANDO COHERENCIA A UN METODO MODERNO QUE HAGA POSIBLE SU PRÁCTICA DE MANERA REAL Y LOGICA, CONSERVANDO LAS TÉCNICAS TRADICIONALES Y HACIÉNDOLAS COMPATIBLES CON LAS TENDENCIAS Y NECESIDADES ACTUALES.



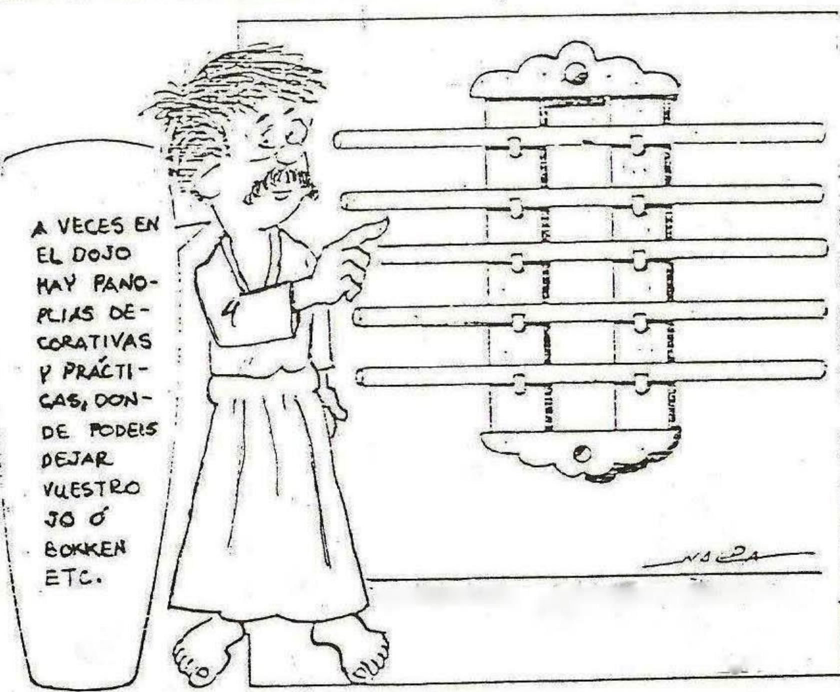
-EL "JO" ES UN PALO DE SECCION CIRCULAR, DE MADERA DURA (ROBLE, HAYA, ENCINA, ETC.) QUE MIDE ENTRE 125 Y 130 cm. Y TIENE UN DIÁMETRO DE 20~25 mm.



- AL COMPRAR UN JO PROCURAD QUE SEA DE MADERA DURA Y PESADA, Y QUE NO ESTÉ BARNIZADO PORQUE DIFICULTARÁ SU MANEJO.

LIJARLO BIEN, Y MOJARLO CON ACEITE VEGETAL, POSTERIORMENTE SECARLO BIEN, PARA QUE LA SUPERFICIE DEL JO QUEDE BIEN PULIDA Y DESLIZANTE.



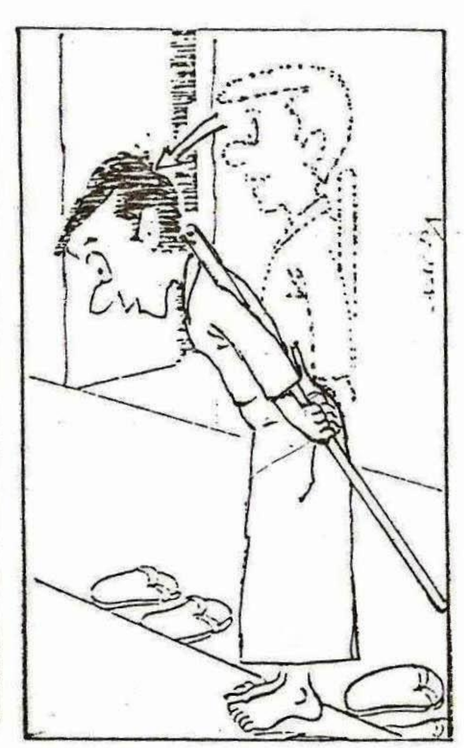




-LAS ARTES MARCIALES COMIENZAN POR LA CORTESÍA Y EL RESPETO, EXPRESADO EN LA FORMA DE COMPORTARSE O SALUDAR AL DOJO, AL PROFESOR, AL COMPAÑERO, A LAS ARMAS ETC

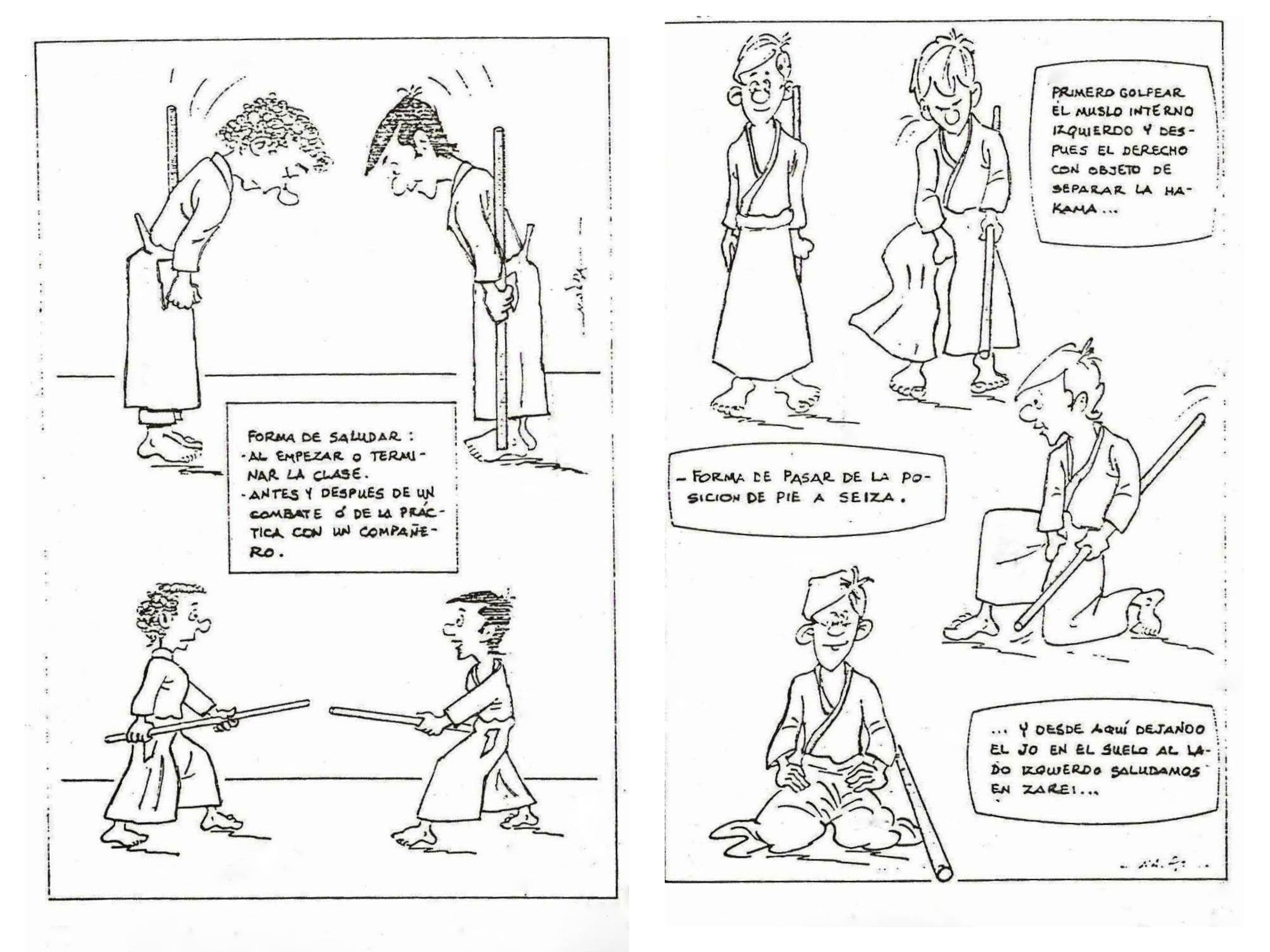
EL SALUDO ES ADEMÁS UNA TOMA DE CONSCIENCIA PARA UNIFICAR CUERPO Y ESPÍRITU.

AL ENTRAR AL DOJO Ó TATAMI SALUDAMOS DE ESTA FORMA, (EL JO EN LA MANO IZQUIERDA, VERTICAL DETRAS DEL BRAZO).



-SALUDO AL COGER Ó DEJAR EL JO EN EL ARMERO.

-SALUDO AL ENTREGAR O RECIBIR EL JO DEL OPONENTE..


FORMA DE SALUDAR :
-AL EMPEZAR O TERMI-
NAR LA CLASE.
-ANTES Y DESPUES DE UN
COMBATE Ó DE LA PRÁC-
TICA CON UN COMPAÑE-
RO.
PRIMERO GOLPEAR
EL MUSLO INTERNO
IZQUIERDO Y DES-
PUES EL DERECHO
CON OBJETO DE
SEPARAR LA HA-
KAMA...
- FORMA DE PASAR DE LA PO-
SICION DE PIE A SEIZA.
... Y DESDE AQUÍ DEJANDO
EL JO EN EL SUELO AL LA-
DO IZQUIERDO SALUDAMOS
EN ZAREI...

YO EMPIEZO HOY COLEGA ¿Y TÚ?

- COMO YA SE DIJO EN EL LIBRO DE KEN-JUTSU LAS ARMAS, AUNQUE SEAN SIMULADAS (BOKKEN, JO, ETC) MERECEN TODO NUESTRO RESPETO, Y ASÍ A VECES VEMOS REALIZAR GESTOS Ó ACCIONES POCO NOBLES Y ESTÉTICAS...

... QUE EL BUEN BUDOKA DEBE EVITAR, POR EJEMPLO: ENTRAR Ó PERMANECER EN EL DOJO CON EL JO SOBRE LOS HOMBROS, TIRAR EL JO AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO...

... APOYARSE SOBRE EL JO AL ESTILO DEL PASTOR.

... HACER MALABARISMOS...

... RECOGERLO DEL SUELO CON EL PIE...

ETC. ETC.

EL CALENTAMIENTO

LAS CLASES DE JO-JUTSU DEBEN COMENZAR SIEMPRE POR UN CALENTAMIENTO MUSCULAR ESPECÍFICO. HE AQUÍ ALGUNOS EJERCICIOS...

OSCILACIÓN VERTICAL DE BRAZOS

ROTACION DEL TRONCO.

-TORSIÓN DEL TRONCO.

-INCLINACIÓN LATERAL.

-FLEXIONES-

-TORSIÓN.

- CIRCUNDUCCIÓN.

- GIROS Y FLEXIONES
DE CABEZA Y CUELLO.

- GIROS Y TORSIONES DE MUÑECAS.

- ELEVACIÓN
DE PIERNAS.

- SALTOS.

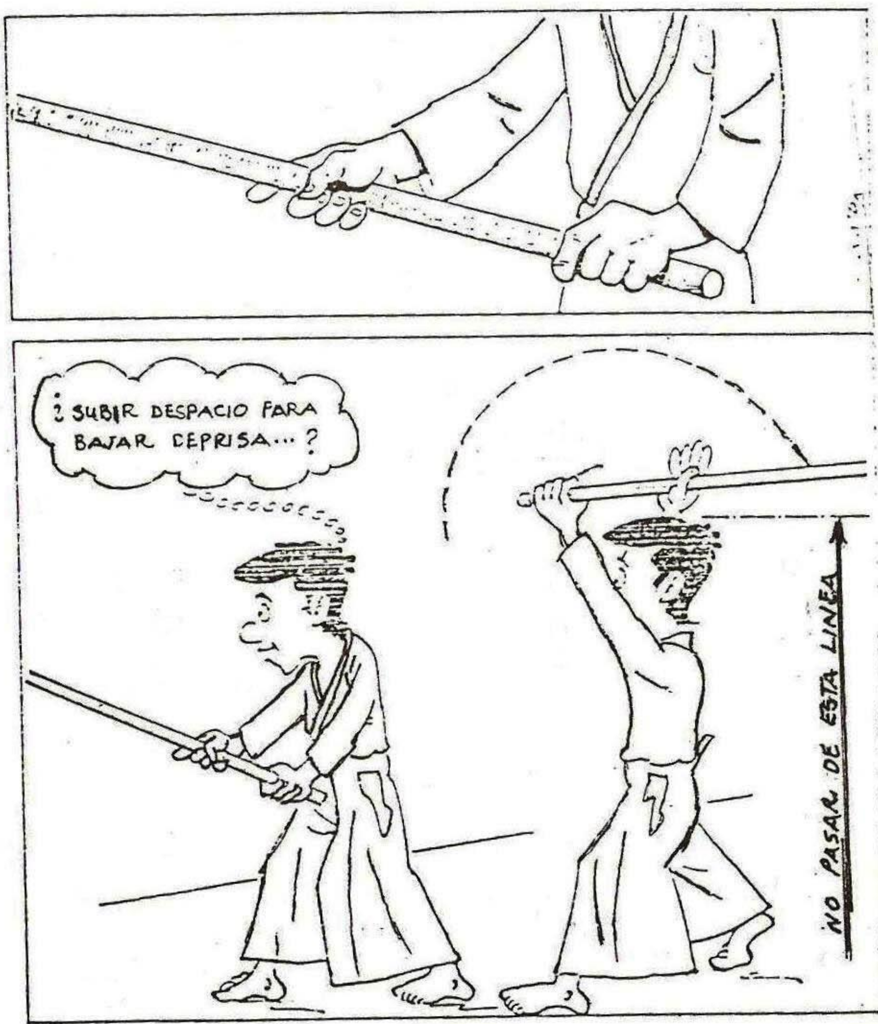
- SALTOS
ADELANTE
Y ATRÁS.

COMO SE EMPUÑA EL JO.

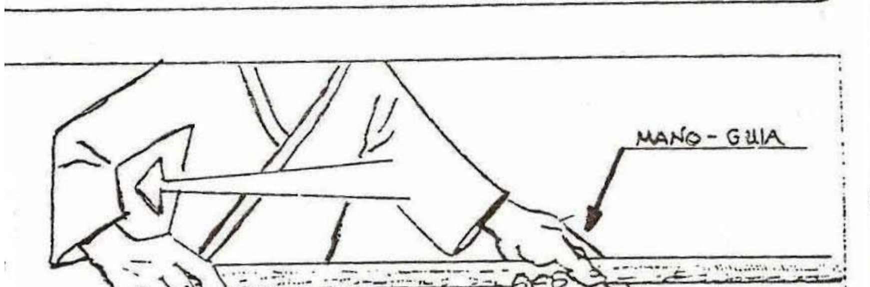
- CUALQUIER PARTE DEL JO ES APTA PARA LA DEFENSA O EL ATAQUE, DE AHÍ QUE EXISTAN VARIAS FORMAS BÁSICAS DE EMPUÑARLO SEGUN LA NECESIDAD DE BLOQUEAR, DESVIAR. ATACAR DE PUNTA, EN FORMA DE SABLE, DE LÁTIGO, ETC. ETC.

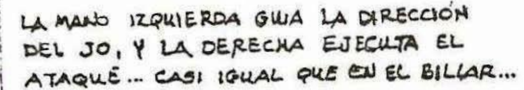
¡YA ME EXTRAÑA QUE CON UN PALO SE PUEDAN HACER TANTAS FILIGRANAS...!

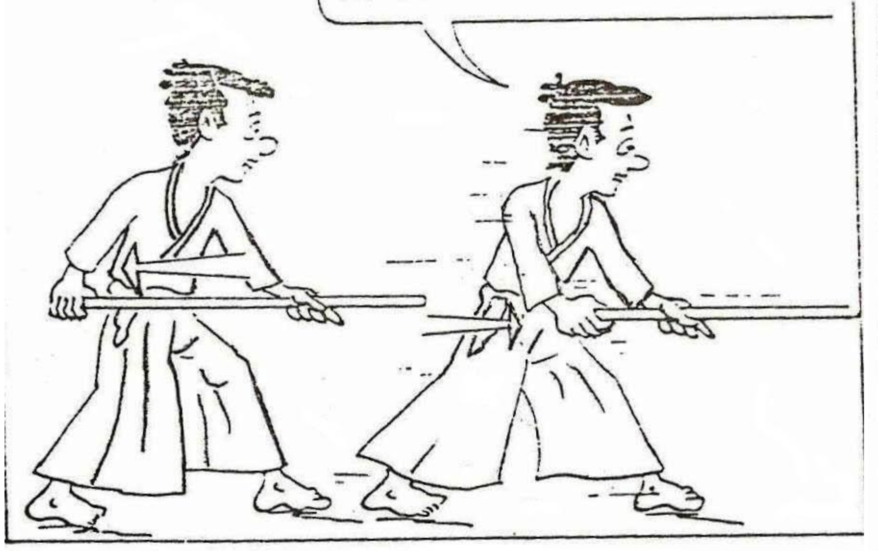
- CUANDO SE EMPUÑA EN FORMA DE SABLE LA MANO DERECHA SE COLOCA DELANTE Y LA IZQUIERDA DETRÁS CASI AL EXTREMO DEL JO, SEPARADAS ENTRE SÍ DE 35 A 40 cm.
- EL AGARRE NO SERÁ RÍGIDO. SINO SUAVE, DE TAL MANERA QUE PERMITA A LAS DOS MANOS DESLIZARSE A LO LARGO DEL JO Y CAMBIAR DE POSICIÓN O DE ATAQUE CON FACILIDAD...



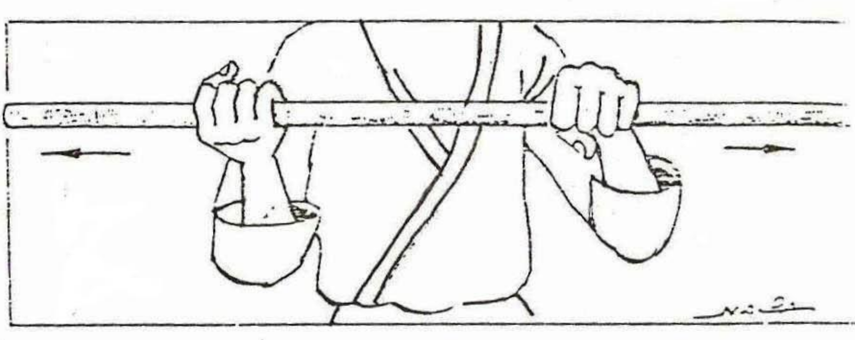
- CUANDO SE EMPUÑA EN FORMA DE LANZA, LA MANO IZQUIERDA SE COLOCA DELANTE CON LA PALMA HACIA ABAJO, Y LA DERECHA DETRÁS AL EXTREMO DEL JO, SEPARADAS UNOS 40 cm.
LA MANO IZQUIERDA SUJETA SUAVEMENTE EL JO PARA PERMITIR QUE EL JO SE DESLICE ATRÁS Y ADELANTE EN MOVIMIENTO DE VAIVÉN REALIZADO ÚNICAMENTE CON LA MANO DERECHA.



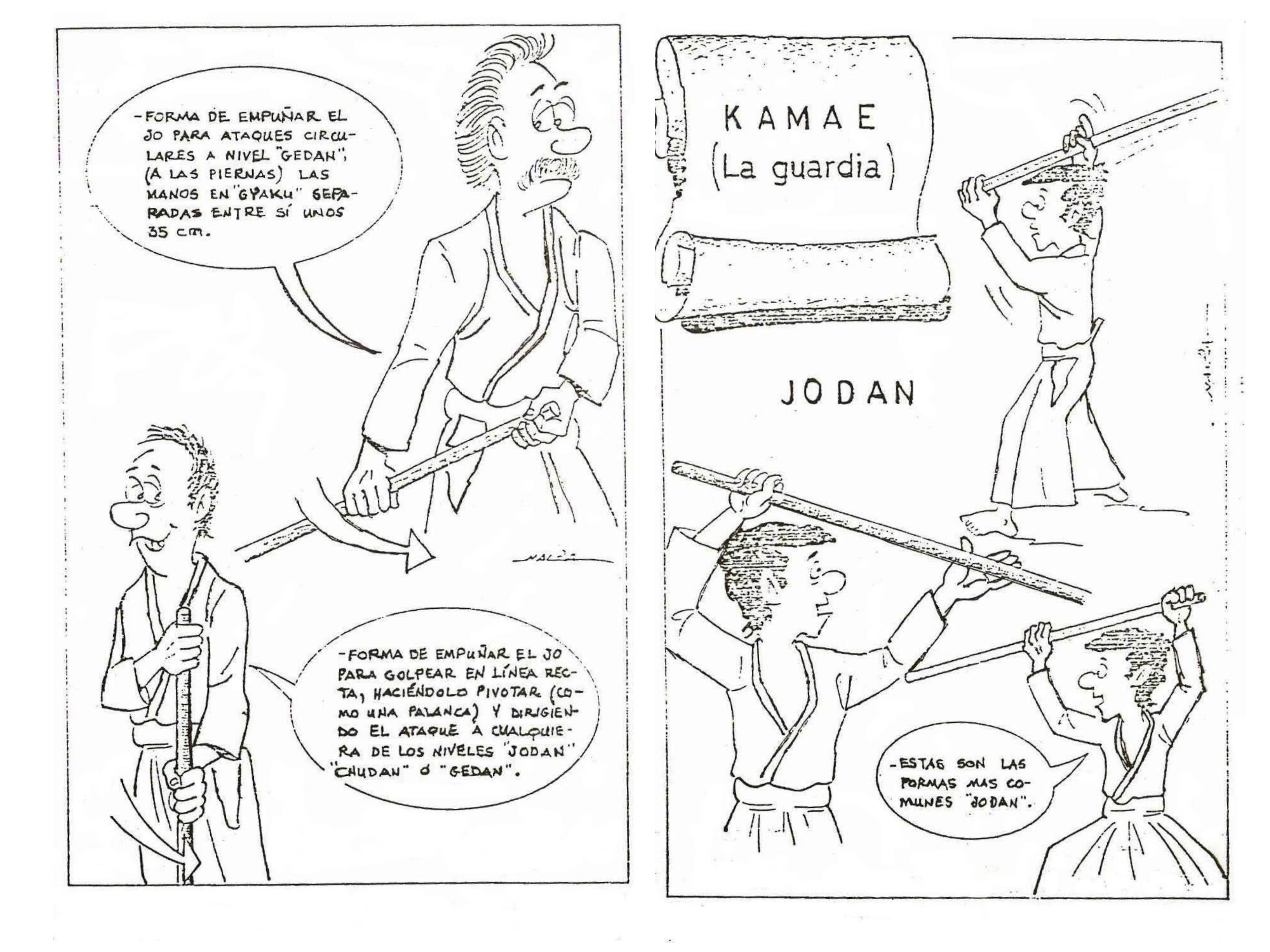




-CUANDO SE EMPUÑA COMO SE VE EN EL DIBUJO, CON LAS MANOS EN POSICIÓN INVERSA (GYAKU) Y EQUIDISTANTES DE LOS EXTREMOS.
ES UN AGARRE MAS PROPIO DEL "BO", PERO EN NUESTRO CASO SIRVE PARA ATACAR EN TSUKI, LO MISMO AL LATERAL IZQUIERDO. QUE AL DERECHO SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS, Ó BIEN AL FRENTE DESPUES DE UNA ESQUIVA.







-FORMA DE EMPUÑAR EL JO PARA ATAQUES CIRCULARES A NIVEL "GEDAN", (A LAS PIERNAS) LAS MANOS EN "GYAKU" SEPARADAS ENTRE SÍ UNOS 35 cm.
-FORMA DE EMPUÑAR EL JO PARA GOLPEAR EN LÍNEA RECTA, HACIÉNDOLO PIVOTAR (COMO UNA PALANCA) Y DIRIGIENDO EL ATAQUE A CUALQUIERA DE LOS NIVELES "JODAN" "CHUDAN" O "GEDAN".
KAMAE
(La guardia)
JODAN
-ESTAS SON LAS FORMAS MAS COMUNES "JODAN".

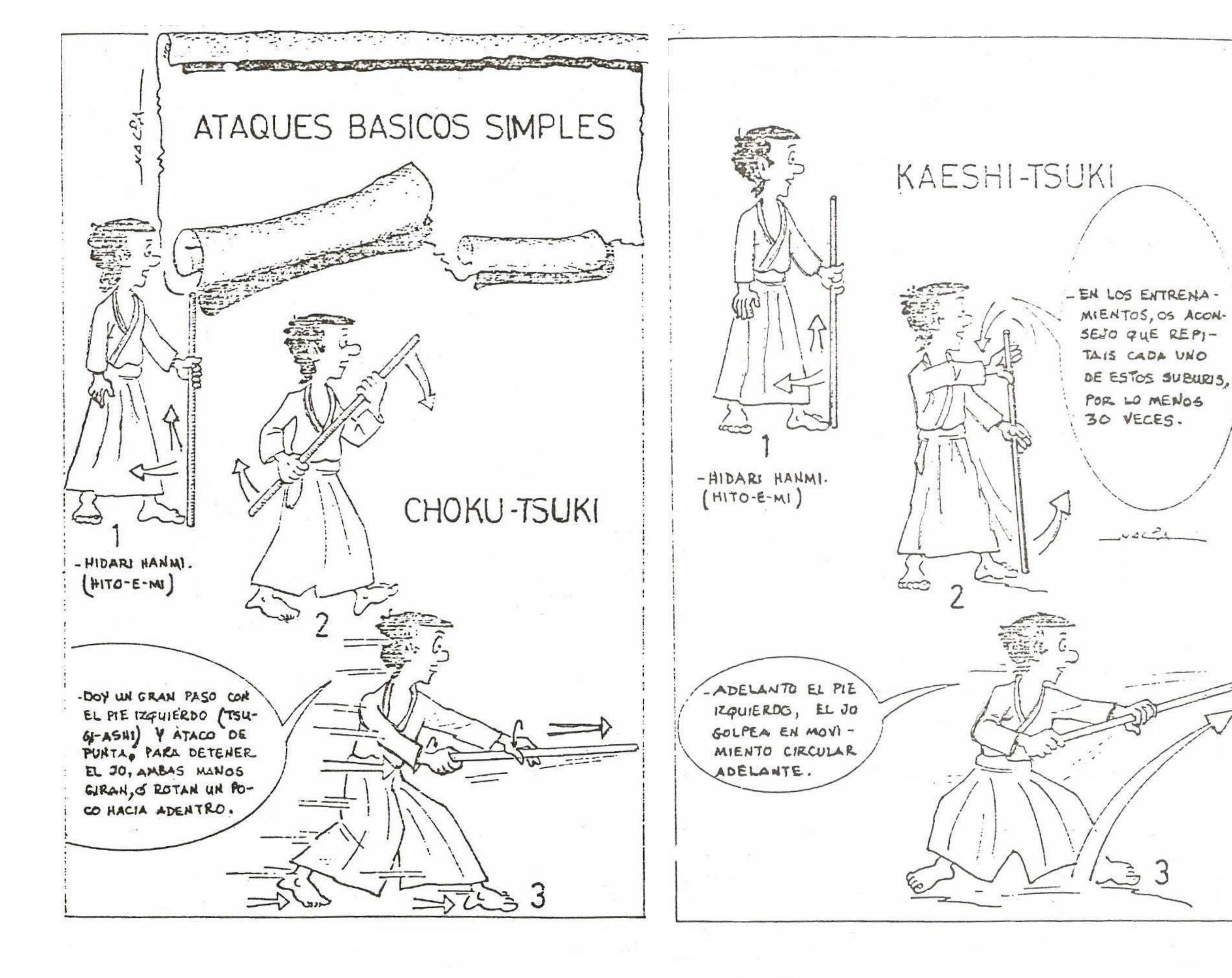
CHUDAN

-OTRA FOR-
MA DE
CHUDAN...

GEDAN

WAKI NO KAMAE

HASSO NO KAMAE


ATAQUES BASICOS SIMPLES
CHOKU-TSUKI
1
-HIDARI HANMI. (HITO-E-MI)
2
-DOY UN GRAN PASO CON EL PIE IZQUIERDO (TSUGI-ASHI) Y ATACO DE PUNTA, PARA DETENER EL JO, AMBAS MANOS GIRAN, Ó ROTAN UN POCO HACIA ADENTRO.
3
KAESHI-TSUKI
1
-HIDARI HANMI. (HITO-E-MI)
-EN LOS ENTRENAMIENTOS, OS ACONSEJO QUE REPITAIS CADA UNO DE ESTOS SUBURIS, POR LO MENOS 30 VECES.
2
-ADELANTO EL PIE IZQUIERDO, EL JO GOLPEA EN MOVIMIENTO CIRCULAR ADELANTE.
3

-USHIRO TSUKI.

1

2

3

-DOY UN GRAN PASÓ ATRÁS CON EL PIÉ IZQUIERDO Y ATA-CO EN TSUKI HACIA MI ESPALDA...

-SHOMEN UCHI.

1

2

-RETROCEDO EL PIE DERECHO AL ELEVAR EL JO...

3

DOY UN GRAN PASO ADELÁNTE CON EL PIE DERECHO AL TIEMPO DEL GOL-PE VERTICAL CON EL JO.

YOKOMEN UCHI.

-OBSERVA EL CAMBIO DE MANOS.

-GYAKU YOKOMEN UCHI.

ME PROTEJO Y...

...HACIENDO GIRAR EL JO ALREDEDOR DE MI CABE-ZA DOY UN GOLPE OBLÍ-CUO AL LADO DERECHO DEL OPONENTE...

-KATATE GEDAN GAESHI.

1

2

DESLIZAR TO-DO EL JO HACIA ATRÁS ...

3

... GOLPEO DE ABAJO-ARRIBA.

4

-TOMA KATATE UCHI.

1

-HIDARI HANMI- (HITO E MI.)

DE LA POSICIÓN DE TSUKI PASO A ES-TA POSTURA DE PROTECCIÓN...

2

ADELANTO EL PIE DERECHO Y GOLPEO LEJOS DE ARRI-BA ABAJO...

LA MANO IZ-QUIERDA FRE-NA Y RECU-PERA EL JO.

3

4

NALDA

- HASSO ... desde Tsuki.

1

2

... Y DESDE AQUÍ SHO-MEN UCHI.

3

4

- HASSO GAESHI. (DESDE SHOMEN)

1

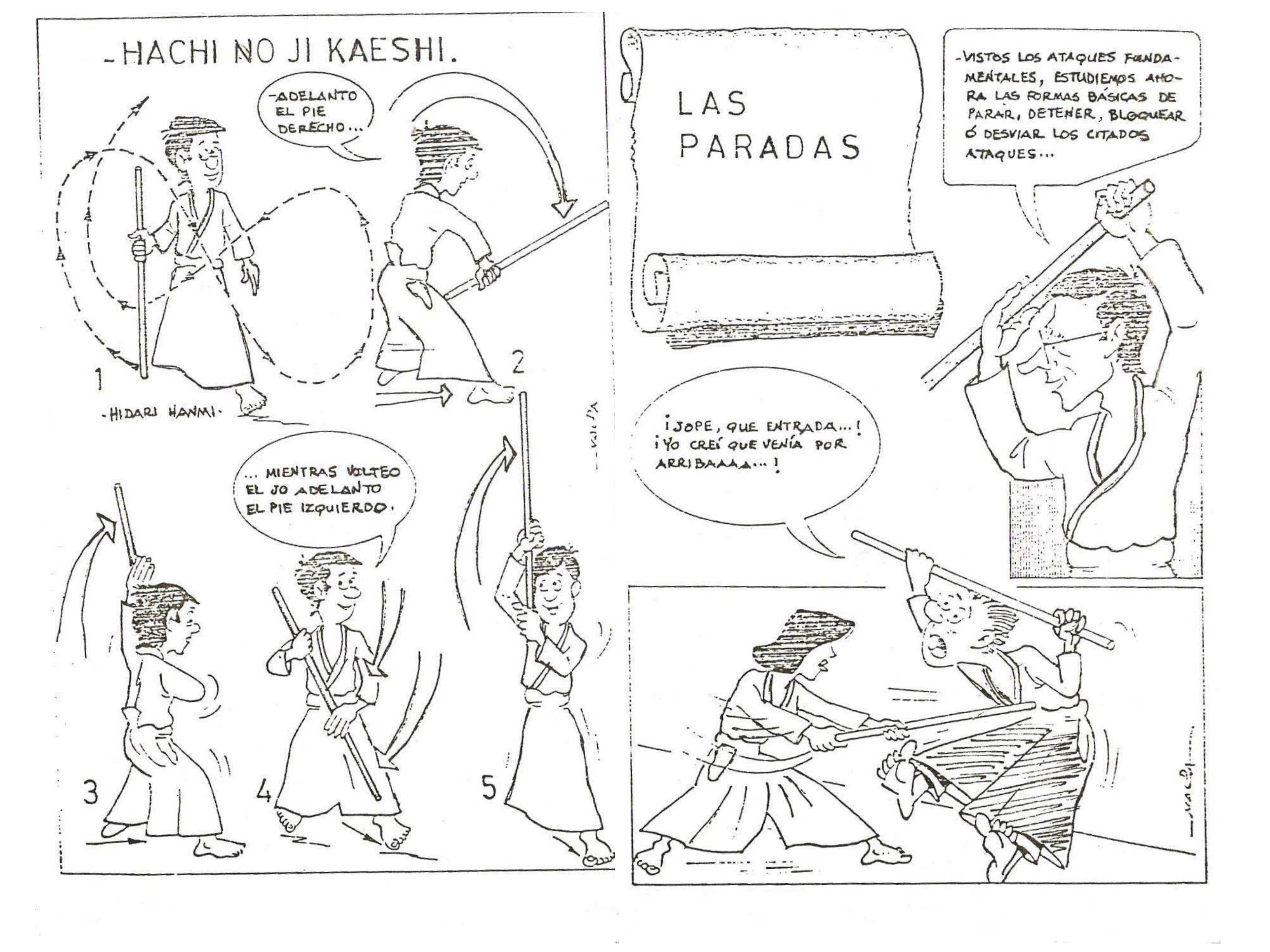
2

RETROCEDO LA PIERNA DERECHA, AL TIEMPO QUE LA MANO IZQUIERDA IMPULSA EL JO PARA QUE PIVOTE ALREDEDOR DE LA MANO DERECHA.

3

4

5


-HACHI NO JI KAESHI.
-ADELANTO EL PIE DERECHO...
1
-HIDARI HANMI-
2
... MIENTRAS VOLTEO EL JO ADELANTO EL PIE IZQUIERDO.
3
4
5
LAS PARADAS
-VISTOS LOS ATAQUES FUNDAMENTALES, ESTUDIEMOS AHORA LAS FORMAS BÁSICAS DE PARAR, DETENER, BLOQUEAR Ó DESVIAR LOS CITADOS ATAQUES...
¡JOPE, QUE ENTRADA...! ¡YO CREÍ QUE VENÍA POR ARRIBAAAA...!

-PARADA DE CHUDAN TSUKI.

-DESVIO EL CUERPO HACIA LA DERECHA, Y EL JO HACIA LA IZQUIERDA...

FORMA "A"

-MIGI TSUGI ASHI.

-DESVIO EL CUERPO HACIA LA IZQUIERDA, Y EL JO HACIA LA DERECHA...

FORMA "B"

HIDARI TSUGI-ASHI

-PARADA DE JODAN TSUKI.

1

2

DESDE HIDARI HANMI...

...ME DESPLAZO HACIA LA DERECHA Y ATRÁS ...

3

-PARADA DE YOKOMEN UCHI.

1

2

-PARADA DE SHOMEN UCHI.

-DESDE POSICIÓN TSUKI...

1

2

FORMA "A"

-DESDE POSICIÓN SHOMEN...

1

2

FORMA "B"

-PARADA DE GYAKU YOKOMEN.

1

2

-PARADA DE YOKO HIZA.

1

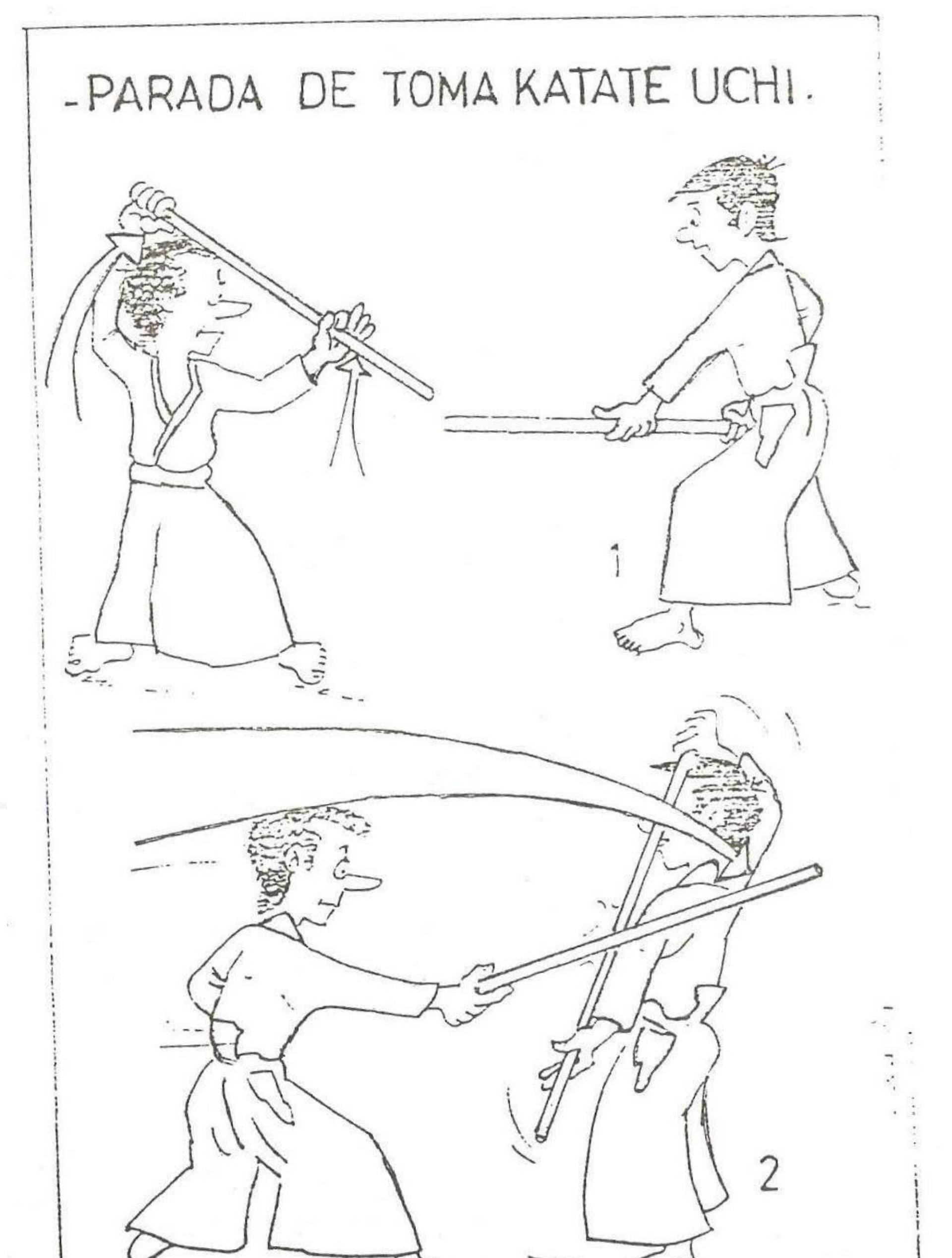
2

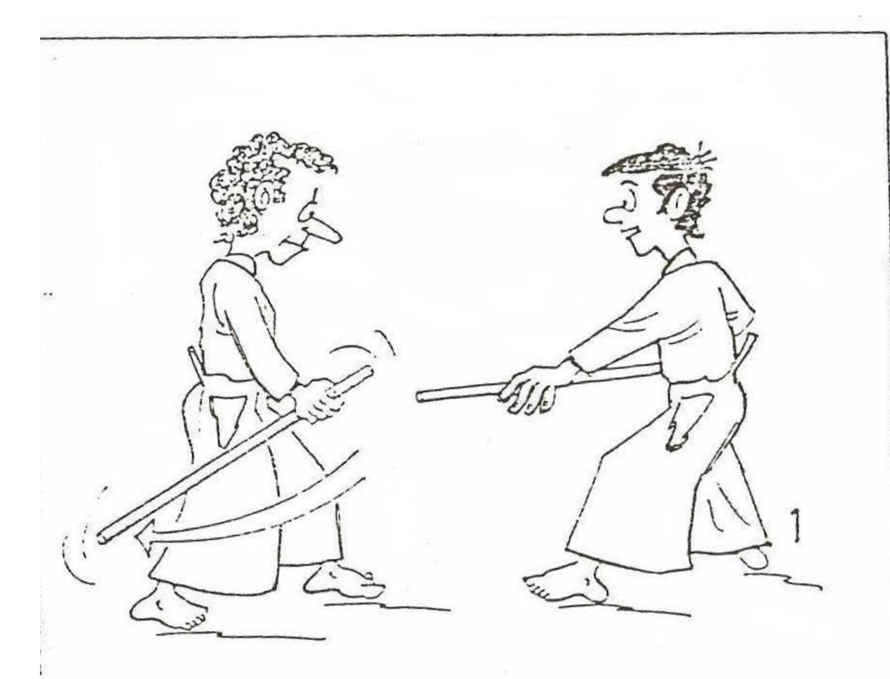
-PARADA DE GEDAN GAESHI.

1

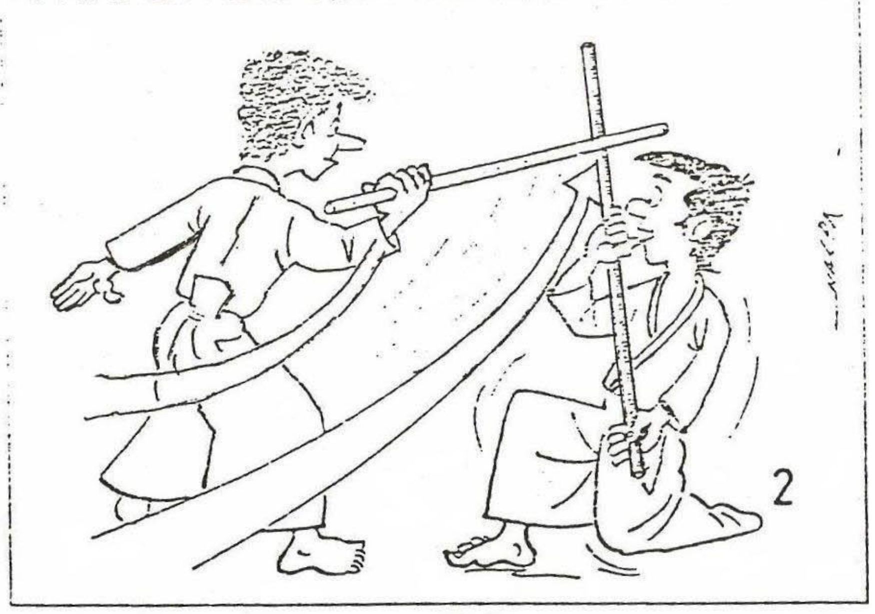
-RETROCEDO EL PIE IZQUIERDO.

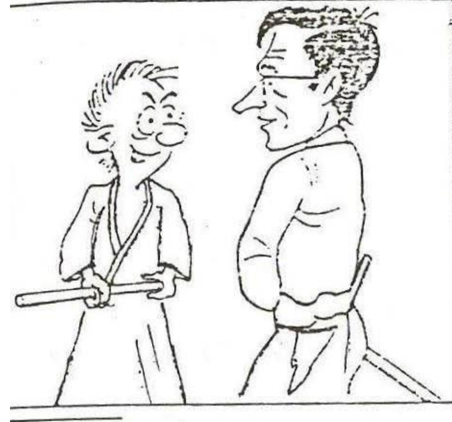
2





-PARADA DE KATATE JODAN GAESHI.





GEDAN GAESHI IZQ.
GEDAN GAESHI DER.





-PARADA DE TSUKI-SHOMEN-YOKOMEN.

-UKE ATACA SUCESIVAMENTE EN TSUKI-SHOMEN-YOKOMEN.

-DESVIA TSUKI DESPLAZÁNDOSE A LA DERECHA.

TSUKI

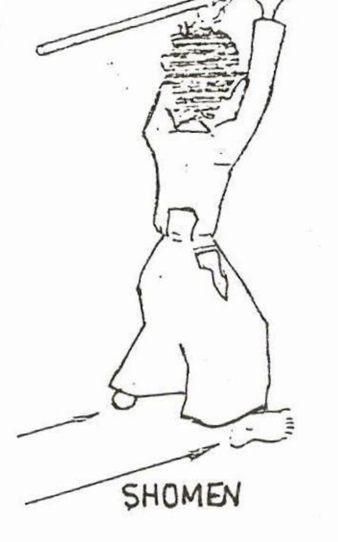
-PARA EL SHOMEN ADELANTANDO EL PIE IZQUIERDO EN DIAGONAL.

SHOMEN

-DETIENE EL YOKOMEN AVANZANDO EL PIE DERECHO Y GIRANDO EL CUERPO HACIA LA IZQUIERDA.

YOKOMEN

-PARADA DE SHOMEN-G. GAESHI-JODAN TSUKI.



-UKE ATACA SUCESIVAMENTE EN SHOMEN-GEDAN GAESHI-JODAN TSUKI.



-TORI DEJA INMOVIL EL PIE IZQUIERDO QUE SERA EL EJE DE GIRO.
AVANZA A LA DERECHA EL PIE DERECHO AL PARAR SHOMEN.
RETROCEDE EN CIRCULO EL PIE DERECHO AL PARAR GEDAN G.
ATRASA AUN MAS EL PIE DERECHO PARA DETENER JODAN TSUKI.



-LOS EJERCICIOS DE ATAQUE Y DEFENSA SOBRE FORMAS PREDETERMINADAS -ENCADENAMIENTOS- SON MUY VALIOSOS PARA AMBOS OPONENTES PUES EDUCAN GLOBALMENTE EL SENTIDO DE LA DISTANCIA, LA PRONTA PERCEPCIÓN DEL ATAQUE, LA FLUIDEZ EN LOS GESTOS Y REFLEJOS DEFENSIVOS, LA HABILIDAD EN EL MANEJO DEL "JO", LOS DESPLAZAMIENTOS Y TAI SABAKI, LA PERCEPCIÓN DE OPORTUNIDADES DE RESPUESTA ETC. ETC.



-SIN PRETENDER EXPONER TODAS LAS COMBINACIONES POSIBLES, ESTA RELACIÓN BASTARA PARA OCUPAR EN SU ESTUDIO UN PERIODO LARGO DE PRÁCTICA.

- EJEMPLOS DE ENCADENAMIENTOS -

- TSUKI - YOKOMEN - USHIRO TSUKI.
- TSUKI - YOKOHIZA - JODAN TSUKI.
- TSUKI - GEDAN GAESHI - SHOMEN.
- SHOMEN - YOKOMEN - GYAKUMEN.
- SHOMEN - YOKOMEN - GEDAN GAESHI.
- SOMEN - G. GAESHI - USHIRO TSUKI.
- YOKOMEN - GEDAN GAESHI - YOKOMEN.
- YOKOMEN - USHIRO TSUKI - SHOMEN.

ETC. ETC.

ATAQUES COMBINADOS

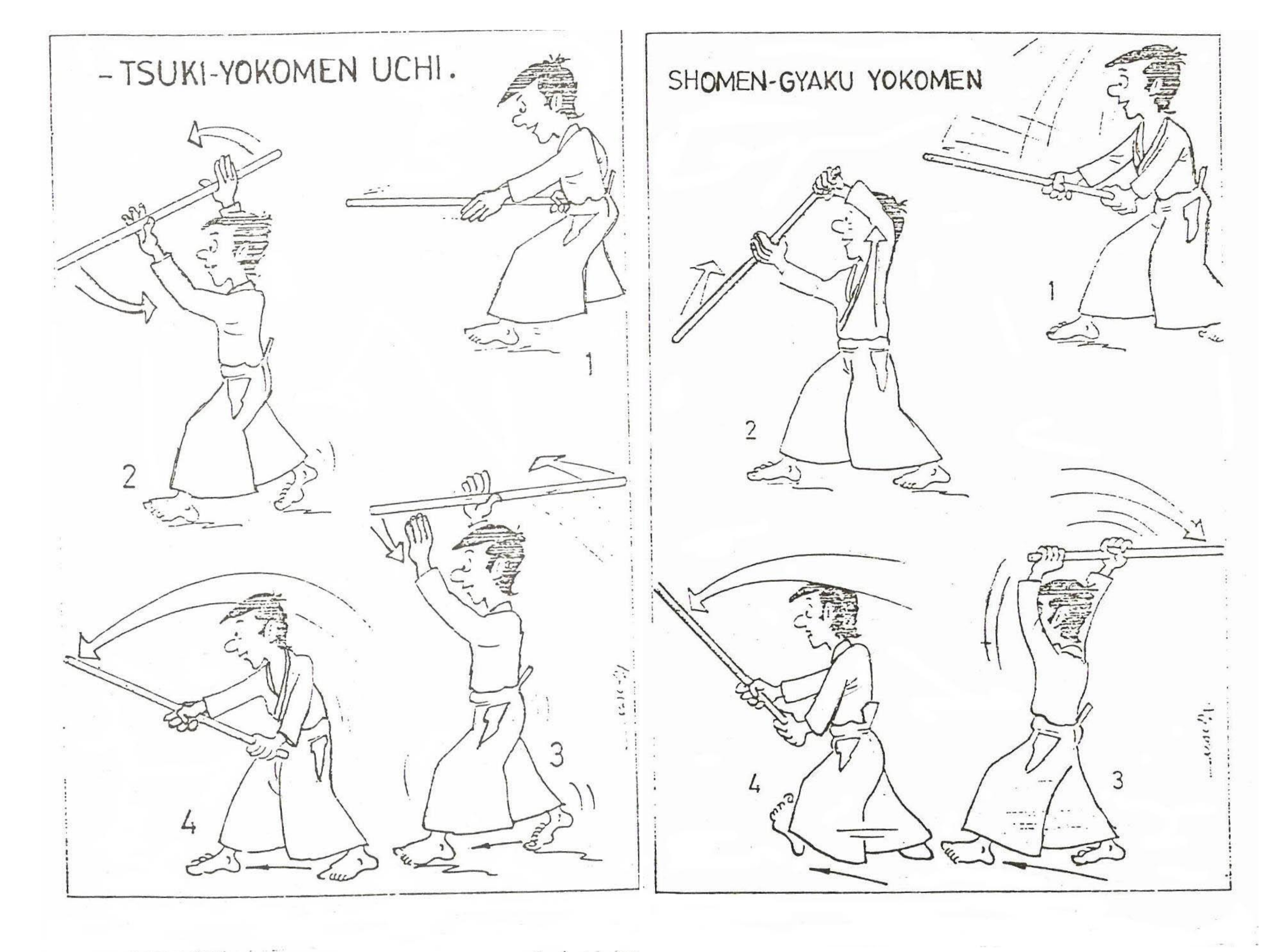
-TSUKI - GEDAN GAESHI.

1

2

3

4


-TSUKI-YOKOMEN UCHI.
1
2
3
4
SHOMEN-GYAKU YOKOMEN
1
2
3
4

-YOKOMEN-GYAKUYOKOMEN.

-MEN UCHI-GEDAN GAESHI-

- MEN UCHI - USHIRO TSUKI .

1

2

3

-GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI.

...1

2

- GIRO EL CUERPO 180°
SIN MOVER LOS PIES, Y
ATACO EN TSUKI.

3

4

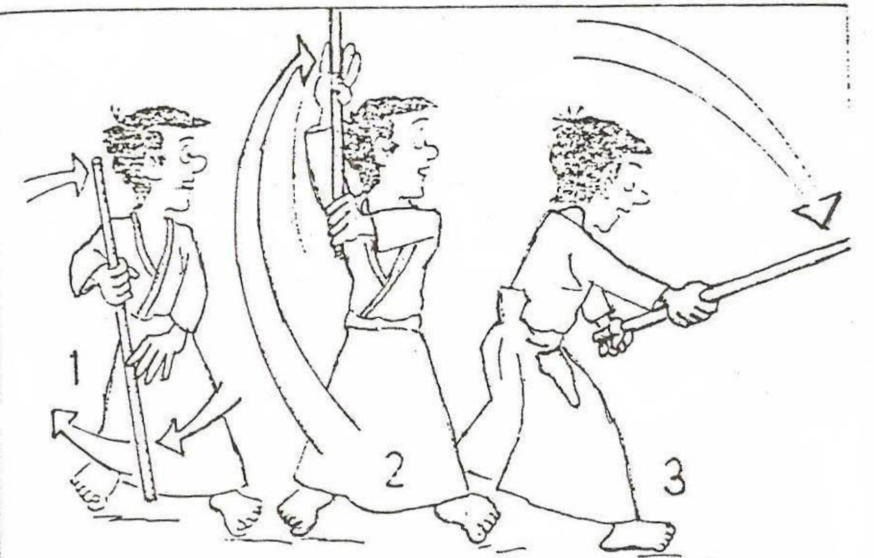
...1

2

-HASSO GAESHI-
USHIRO HARAI.

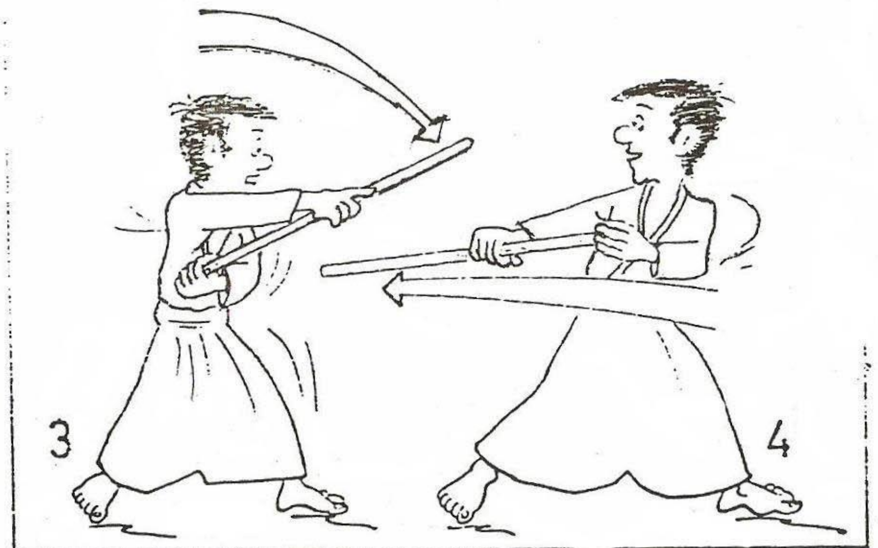
3

4



-HASSO GAESHI SHOMEN UCHI.

-HASSO GAESHI USHIRO TSUKI.



-HASSO GAESHI TSUKI Y RECUPERACION.

1

2

3

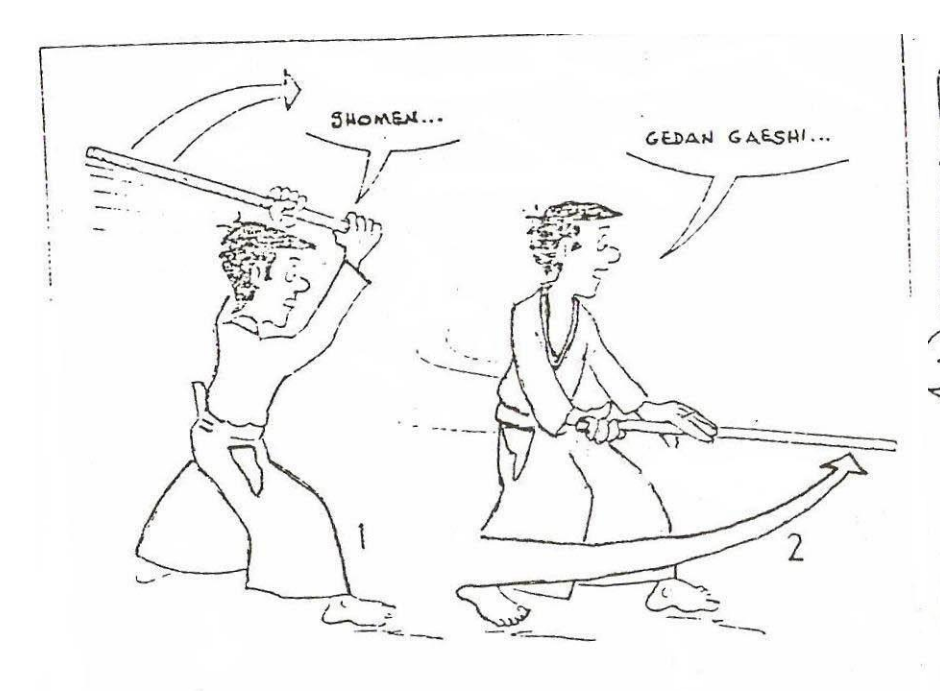
4

5

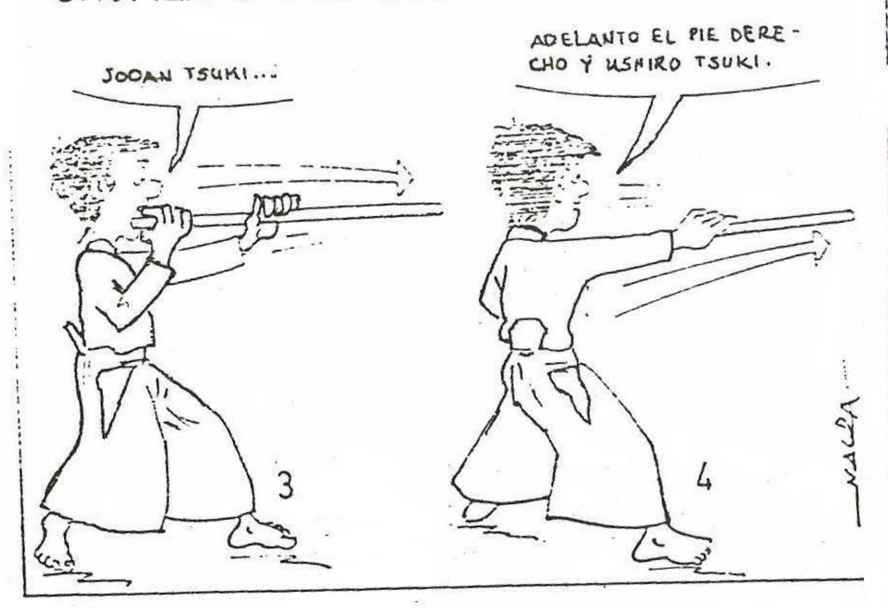


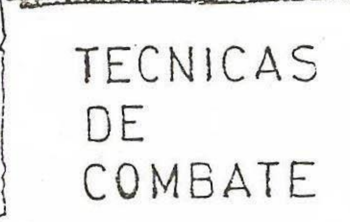
.DESVIO DE TSUKI-YOKOMEN-JODAN TSUKI.





SHOMEN-G. GAESHI-JODAN TSUKI-USHIRO T.

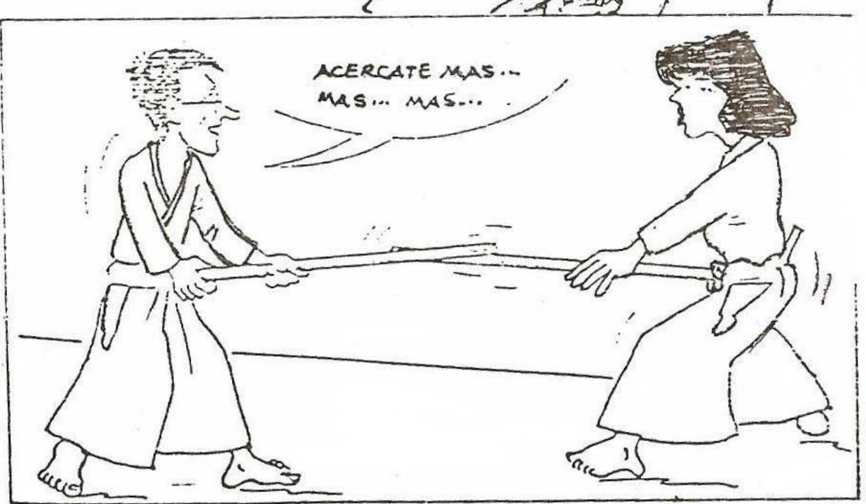




- ANTES DE COMENZAR EL ESTUDIO DE ESTAS TÉCNICAS. ES CONVENIENTE RECORDAR Y TENER MUY ENCUENTA LOS DETALLES QUE SIGUEN:

LA DISTANCIA (MA-AI) CORRECTA ES LA QUE RESULTA CUANDO AMBOS...

... OPONENTES CRUZAN LAS PUNTAS DE SUS RESPECTIVOS BASTONES. ESTA DISTANCIA ES DINÁMICA Y VARÍA CONTINUAMENTE.



JODAN

CHUDAN

GEDAN

-COMO YA SABEN NUESTROS AMIGOS LOS BUDOKAS, EN EL CUERPO HUMANO CONSIDERAMOS TRES NIVELES DE ATAQUE.

-LOS PUNTOS SOBRE EL CUERPO, A LOS QUE SE DIRIGEN LOS GOLPES DE JO, SON LOS MISMOS QUE EN KEN-JUTSU.

SHOMEN

GYAKUYOKOMEN

YOKOMEN

GYAKUYOKOMEN

YOKOMEN

CHUDAN TSUKI

YOKO UDE

KOTE

GEDAN GAESHI

YOKO HIZA

NACDA

-EL KI-AI TIENE IDÉNTICA APLICACIÓN EN EL COMBATE DE JO, COMO EN CUALQUIER OTRO TIPO DE LUCHA HOMBRE CONTRA HOMBRE, PUES CUMPLE DOS FUNCIONES MUY IMPORTANTES, COMO MEDIO DE UNIR E INCREMENTAR TODAS LAS ENERGIAS DEL SER, Y COMO VEHÍCULO PARA SORPRENDER, ASUSTAR, PARALIZAR AL OPONENTE INHIBIENDO SUS REFLEJOS DEFENSIVOS...

-EL GRITO PUEDE SER EMITIDO CON DISTINTOS VOCABLOS TALES COMO ¡KIAAA...! ¡YAAA...! ¡SOOO...! ¡AAAIIIT...!, ETC. ETC.



-EN EL METODO DE JO-DO DE LA ESCUELA SHINDO-MUSO-RYU SE RECOMIENDAN DOS VOCABLOS DISTINTOS PARA EMITIR EL KI-AI.

-TODOS LOS GOLPES CON EL JO (SHOMEN, YOKOMEN, ETC) SE ACOMPAÑARÁN DEL GRITO "¡eeeeiiit...!

-TODOS LOS GOLPES DE PUNTA (TSUKI) SE ACOMPAÑARÁN DEL GRITO ¡ccoit! INCLUSO EN LA PRÁCTICA DE LOS SUBURIS.

SHINDO RYU
JO-DO

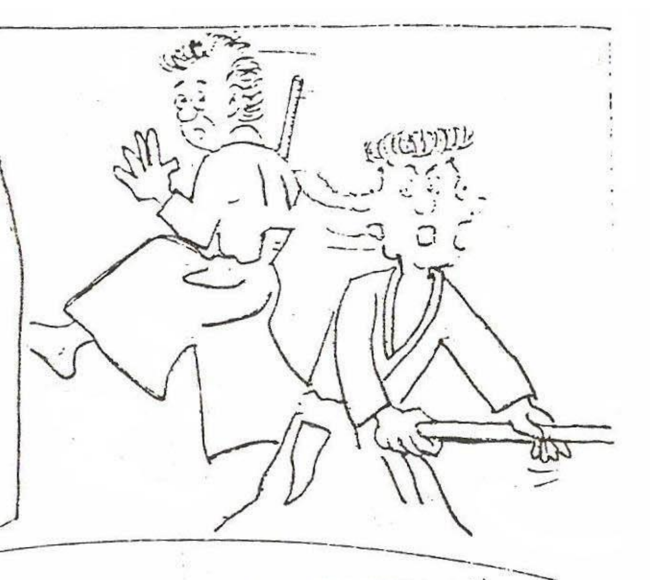
¡ooolllT...!

TSUKI

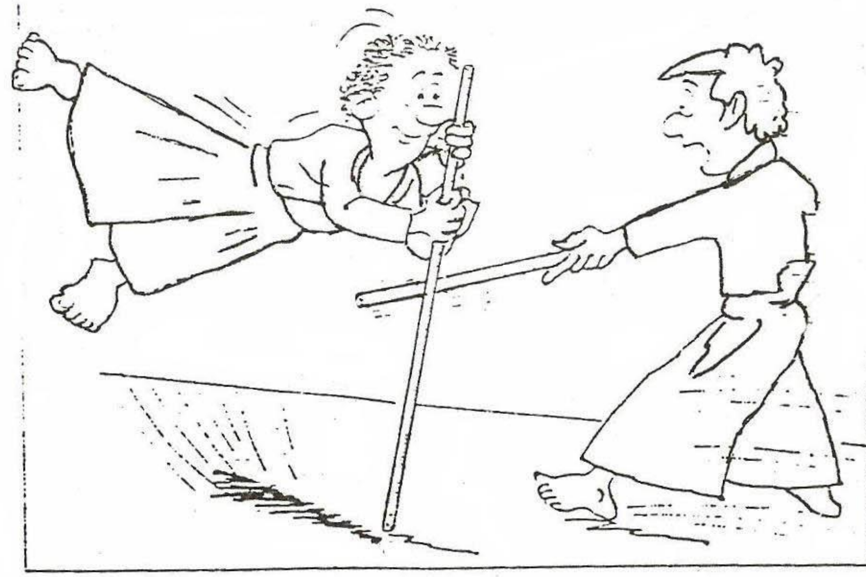
SHOMEN

¡EEEIIIT...!

-LOS DESPLAZAMIENTOS EN JO-JUTSU NO ESTÁN SUJETOS A NINGUNA FORMA ESTRICTA, SIENDO MAS LIBRES. AMPLIOS Y VARIADOS, DADAS LAS MÚLTIPLES FORMAS CON LAS QUE PUEDE ATACARSE CON EL JO.



-LA ESTRATEGIA CONSISTE EN APROXIMARSE Y ALEJARSE DEL OPONENTE EN MOVIMIENTOS DE AVANCE, RETROCESO O GIRO MIENTRAS SE CAMBIA LA GUARDIA Y LA FORMA DE EMPUÑAR EL JO



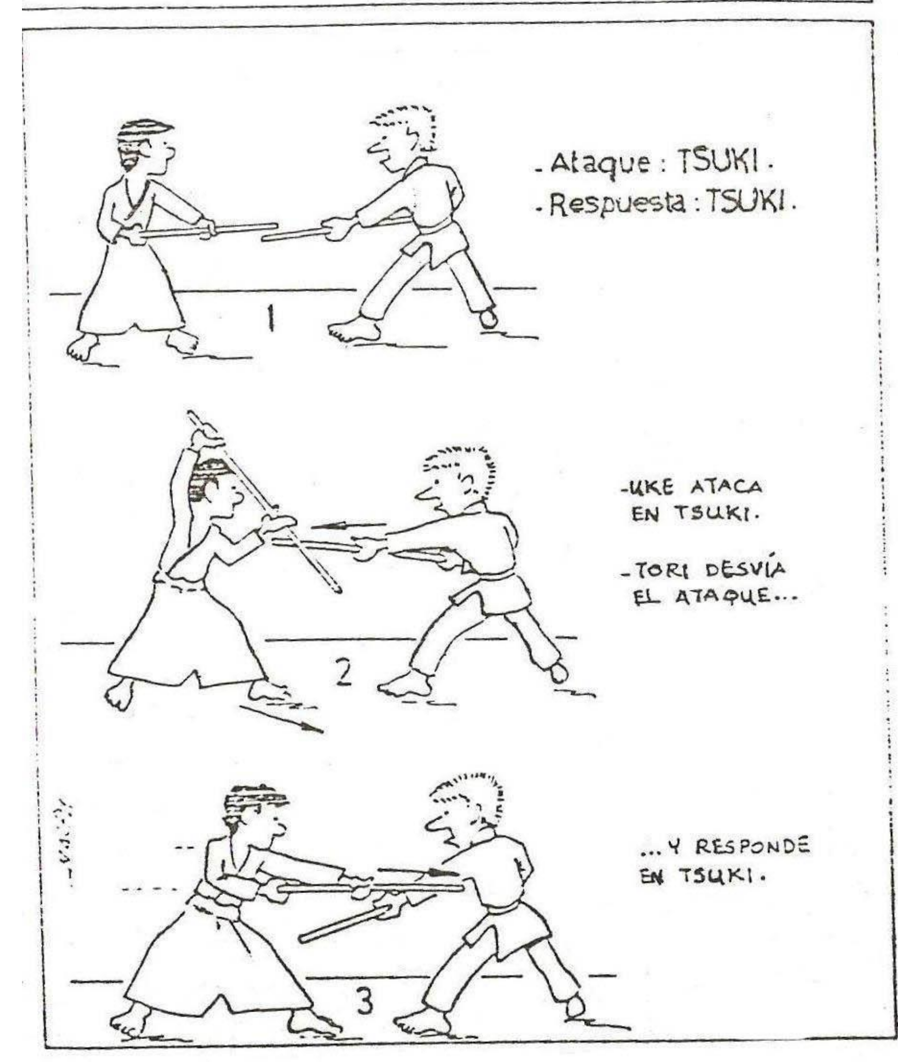
-BUENO MANOLO, TRATARÉ DE OLVIDAR QUE AYER ME DISTE EN EL PÓMULO...

-ZANSHIN ES EL ESTADO DE CONCENTRACIÓN O ACTITUD MENTAL PARA EL COMBATE.
ES PRECISO LIBERARSE DE LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS, EL PENSAMIENTO, ETC. DE FORMA QUE LA MENTE ACTÚA SIN DESEO, SIN INTENCIÓN, SIN DETENERSE O QUEDAR FIJADA EN NINGÚN DETALLE. PARA DESCUBRIR EL ATAQUE EN EL MISMO INSTANTE QUE NACE, SIN QUE, ENTRE LA PERCEPCIÓN Y LA ACCIÓN, EXISTA NINGUNA DEMORA DE TIEMPO.
LA PRÁCTICA FRECUENTE DEL ZAZEN AYUDA NOTABLEMENTE A ADQUIRIR LA ACTITUD Ó ESTADO ZANSHIN.

KAESHI-WAZA (KUMI-JO)

-UKE ES EL QUE NORMALMENTE ATACA TOMANDO LA INICIATIVA. SE REPRESENTA VESTIDO CON JUDOGI.

-TORI ES EL QUE DEMUESTRA CÓMO DEFENDERSE, Y LA TÉCNICA DE CONTRAATAQUE. SE REPRESENTA CON HAKAMA.



Ataque: TSUKI.
Respuesta: YOKOMEN.

1

-UKE ATACA EN TSUKI.

-TORI DESVÍA EL TSUKI...

2

3

...CAMBIA LA POSICIÓN DE LAS MANOS...

...Y CONTRAATACA EN YOKOMENUCHI.

4

Ataque: TSUKI.
Respuesta: UCHI-YOKOMEN.

1

-UKE VA A ATACAR EN TSUKI...

2

...TORI SE DESPLAZA HACIA LA IZQUIERDA. Y BLOQUEA EL ATAQUE RODEANDO CON SU JO EL BASTÓN DE UKE...

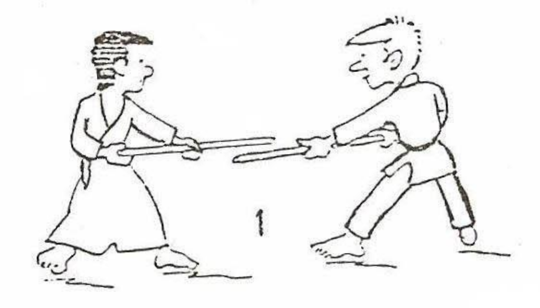
3

...CAMBIA LA POSICIÓN DEL JO Y DE LAS MANOS...

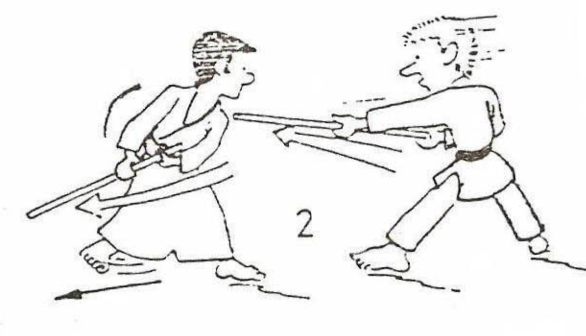
4

...Y RESPONDE EN YOKOMEN POR EL INTERIOR.

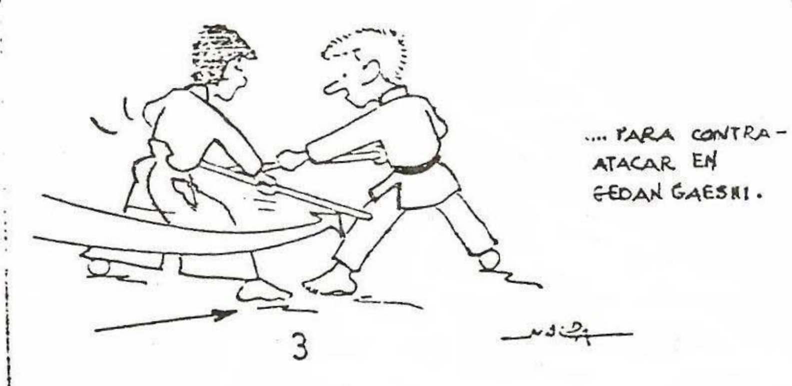
Ataque: TSUKI ; Respuesta: GEDAN GAESHI.



- UKE VA A ATACAR EN TSUKI.

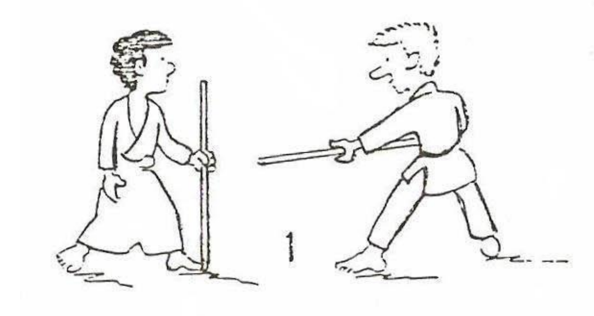


- TORI DESLIZA EL JO ATRÁS AL TIEMPO QUE RETROCEDE EN TSUGI-ASHI...

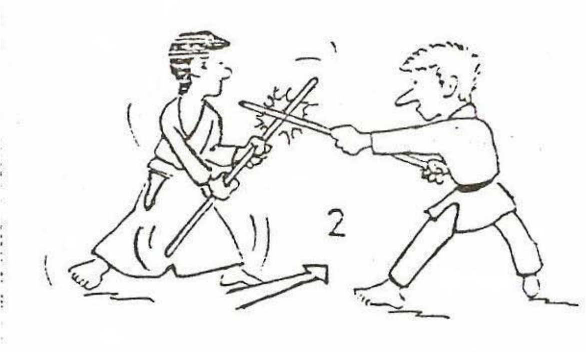


... PARA CONTRA-ATACAR EN GEDAN GAESHI.

- Ataque: JODAN TSUKI ; Respuesta: JODAN TSUKI.



- POSICIÓN DE PARTIDA.



- TORI BLOQUEA EL TSUKI CON SU JO, DESPLAZÁNDOSE EN OBLÍCUO HACIA LA IZQUIERDA...



... DESLIZA SU MANO DERECHA ATRÁS HASTA EL EXTREMO DEL JO, Y DESVIANDO EL BASTON DE UKE HACIA EL EXTERIOR Y ABAJO, ATACA EN JODAN TSUKI.

Ataque:
GEDAN TSUKI.
Respuesta: SHOMEN.

1. POSICION DE PARTIDA.

2. - TORI BLOQUEA EL TSUKI DESPLAZÁNDOSE HACIA LA IZQUIERDA.

3. -ELEVA SU JO, Y DESLIZA SU MANO IZQUIERDA HACIA EL EXTREMO INFERIOR DEL BASTÓN.

4. DESLIZA LA MANO DERECHA HACIA ABAJO Y ATACA EN TSUKI.

- Ataque: TSUKI.
- Resp. YOKO TSUKI.

1. - OBSERVAR LA FORMA DE EMPUÑAR EL JO POR TORI.

2. - TORI HACE PIVOTAR EL JO SOBRE SU MANO IZQUIERDA, MIENTRAS UKE INICIA EL TSUKI.

3. TORI BLOQUEA EL TSUKI GOLPEANDO DE ARRIBA-ABAJO...

4. ... Y ATACA EN YOKO TSUKI.

- Ataque: TSUKI
- Respuesta: HASSO SHOMEN.

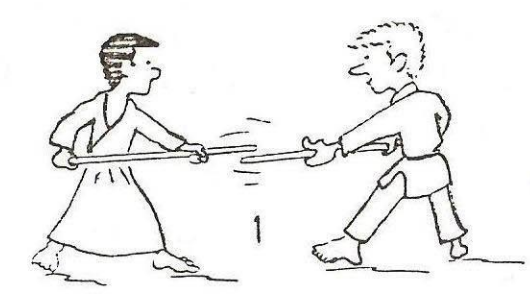
- POSICIÓN DE PARTIDA

UKE SE PREPARA PARA ATACAR EN TSUKI.

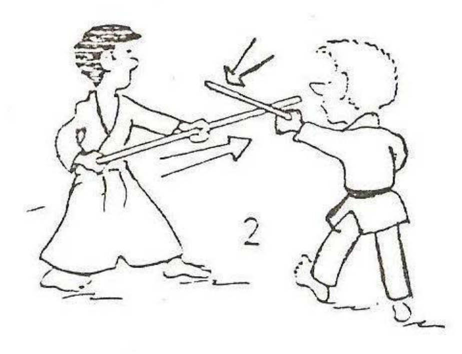
TORI ESQUIVA EL TSUKI HACIENDO HASSO GAESHI...

... Y ATACA EN SHOMEN.

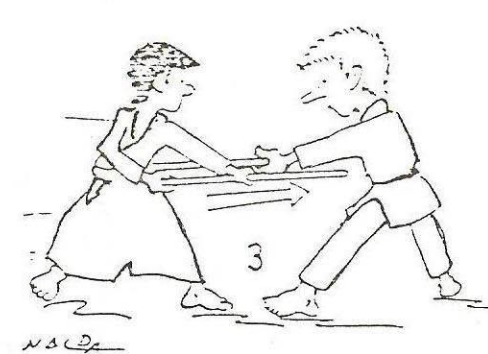
- Combinación: JODAN TSUKI - YOKO TSUKI.



TOMA LA INICIATIVA TORI, ATACANDO EN JODAN SUKI.



- UKE BLOQUEA EL ATAQUE DE ARRIBA ABAJO, HACIA EL SUELO...



... TORI CEDE, MOVIENDO EL JO HACIA LA DERECHA Y POR DEBAJO, PARA ATACAR EN YOKO-TSUKI.

- Ataque: TSUKI. Respuesta: HACHI NO JI SHOMEN.

- Ataque: SHOMEN.
- Respuesta: JODAN TSUKI.

-MIENTRAS UKE PREPARA SU ATAQUE. TORI DESLIZA EL JO ATRÁS...

... Y ATACA EN GEDAN GAESHI PARA FRENAR Ó DETENER A UKE...

... APROVECHANDO PARA TERMINAR EN JODAN-TSUKI.

- Ataque : TSUKI.

- Respuesta :
MIGI YOKO TSUKI.

1

-OBSERVA LA FORMA DE EMPUÑAR EL JO POR PARTE DE TORI.

2

TORI HACE PIVOTAR EL JO SOBRE SU MANO DERECHA. MIENTRAS SE DESPLAZA HACIA LA IZQUIERDA PARA ESQUIVAR...

3

...Y BLOQUEAR EL TSUKI GOLPEANDO EL JO DE ARRIBA-ABAJO Y AL EXTERIOR.

4

...Y ATACA EN YOKO TSUKI.

- Ataque : SHOMEN ; Respuesta : USHIRO TSUKI.

1

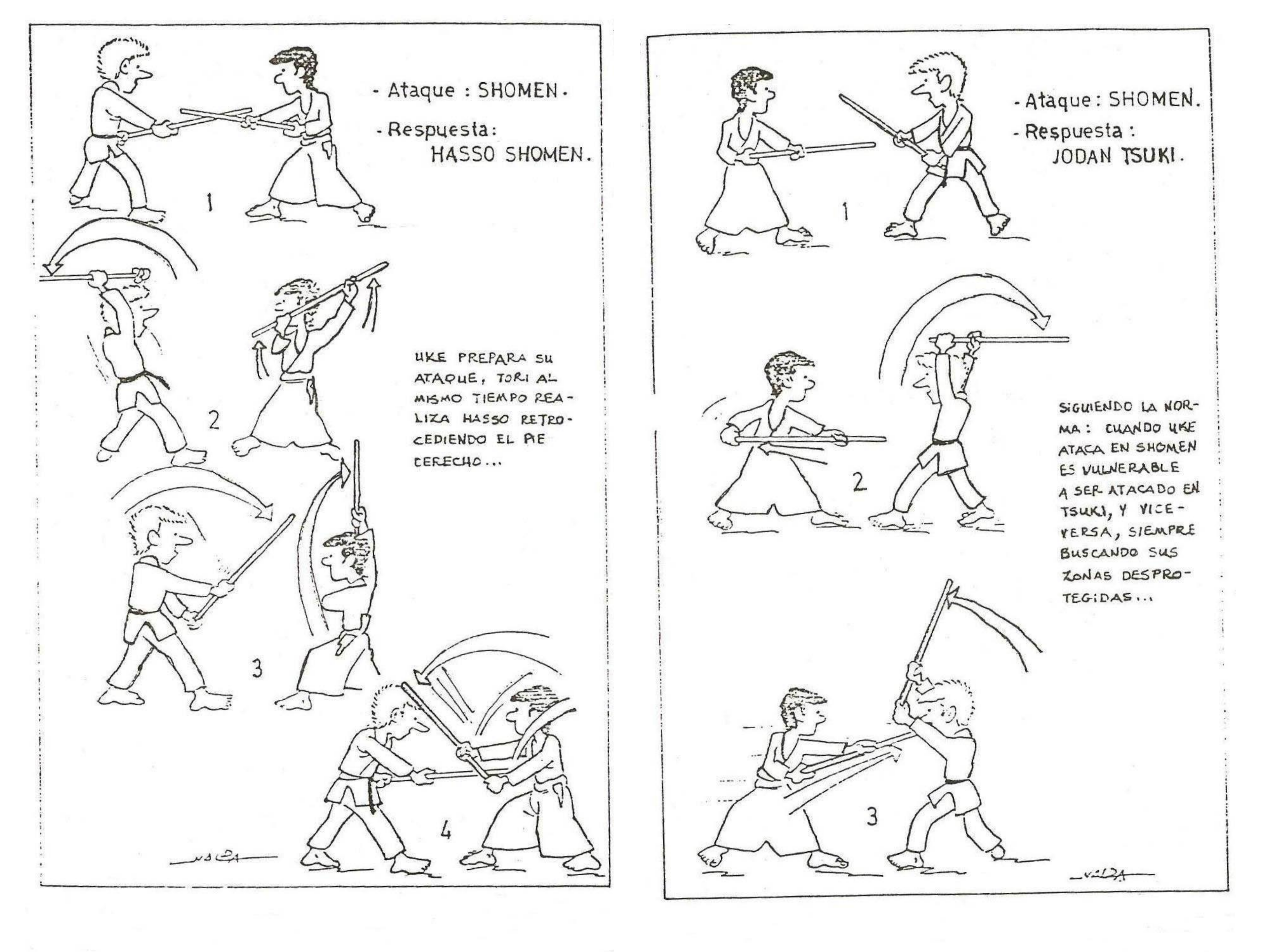
AL MISMO TIEMPO QUE UKE PREPARA SU ATAQUE...

2

... TORI CAMBIA DE GUARDIA ATRASANDO EL PIE DERECHO.

3

... ESQUIVA HACIA LA IZQUIERDA Y RESPONDE EN USHIRO TSUKI.


- Ataque : SHOMEN.
- Respuesta: HASSO SHOMEN.
1
2
UKE PREPARA SU ATAQUE, TORI AL MISMO TIEMPO REA-LIZA HASSO RETRO-CEDIENDO EL PIE CERECHO...
3
4
- Ataque: SHOMEN.
- Respuesta : JODAN TSUKI.
1
2
SIGUIENDO LA NOR-MA: CUANDO UKE ATACA EN SHOMEN ES VULNERABLE A SER ATACADO EN TSUKI, Y VICE-VERSA, SIEMPRE BUSCANDO SUS ZONAS DESPRO-TEGIDAS...
3

- Ataque : SHOMEN.
- Respuesta : YOKOMEN.

- Ataque : SHOMEN.
- Respuesta : GYAKUMEN.

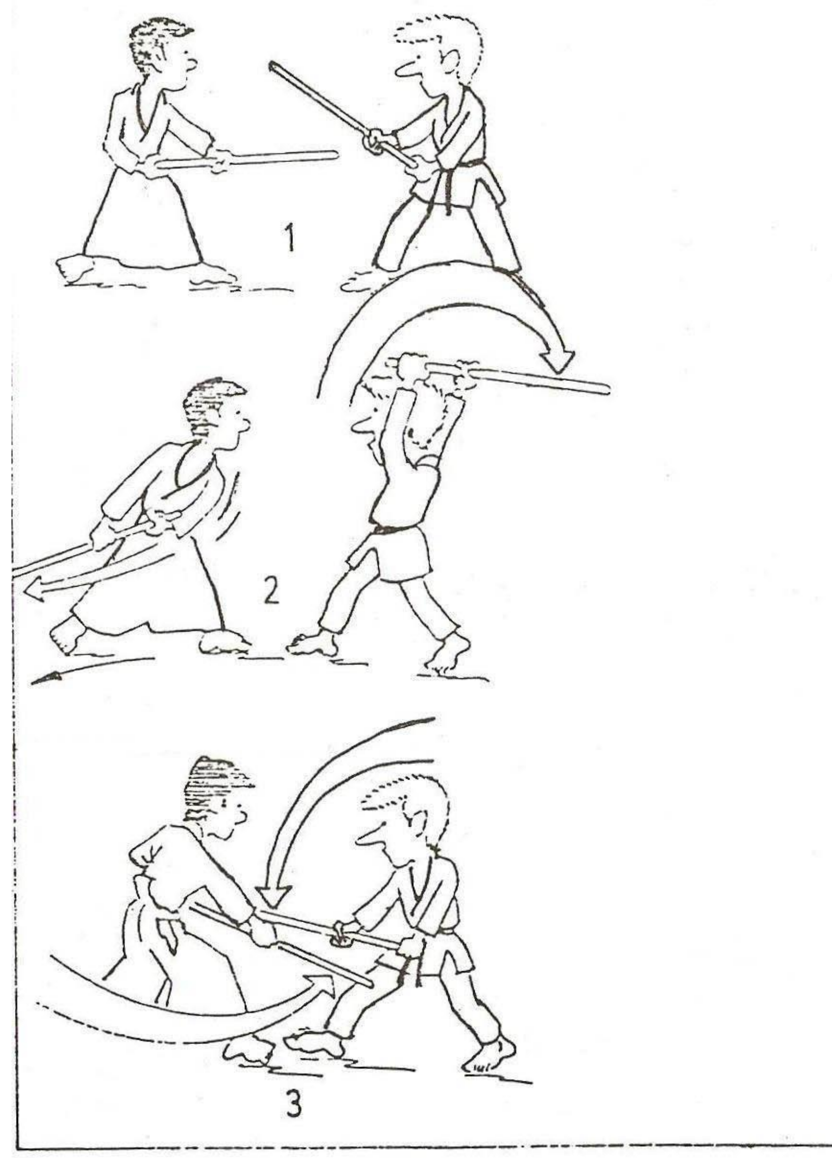
- Ataque: SHOMEN.
- Respuesta: TSUKI GURUMA.

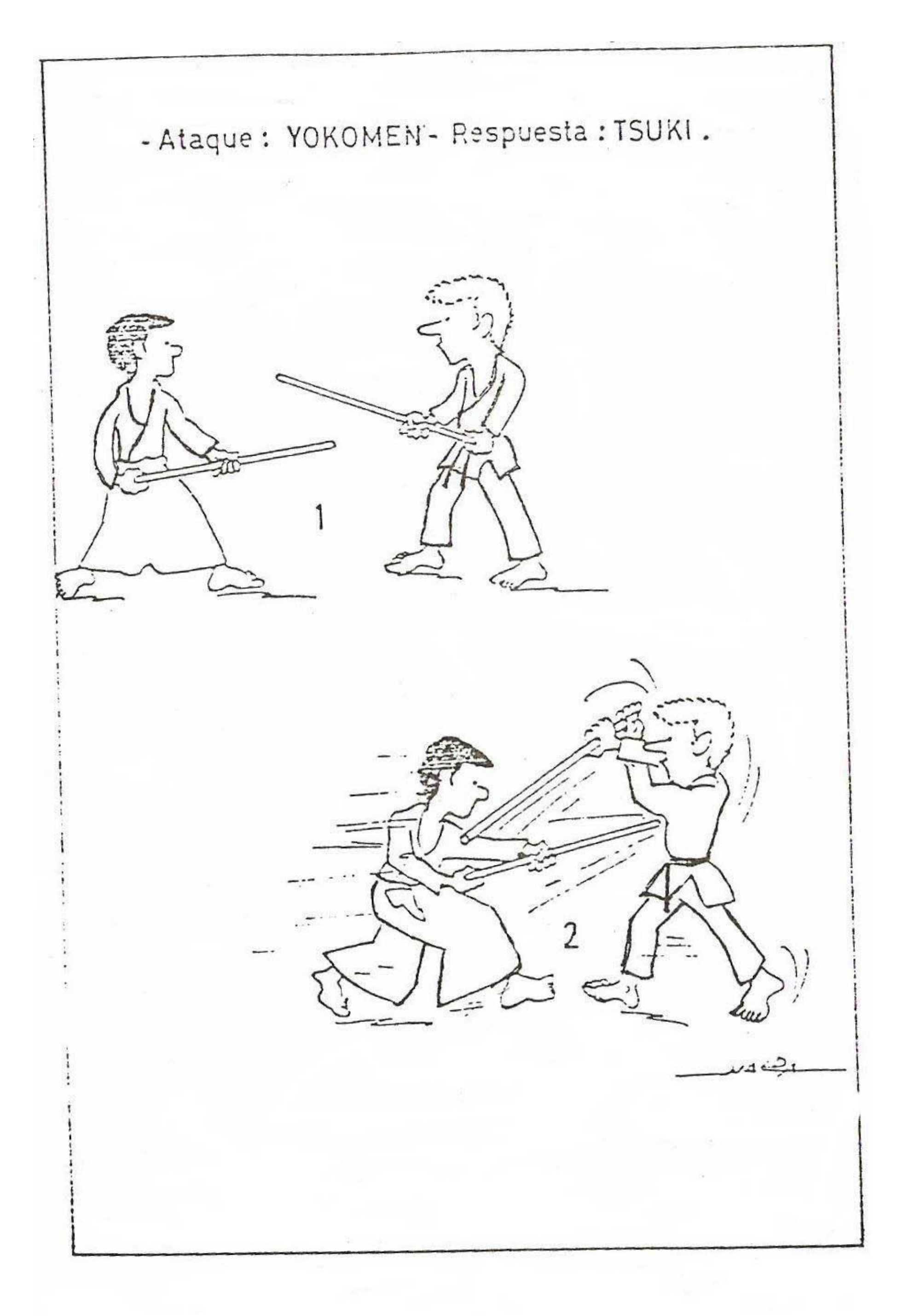
1

2

3

4





- Ataque : YOKOMEN - Respuesta : USHIRO TSUKI .

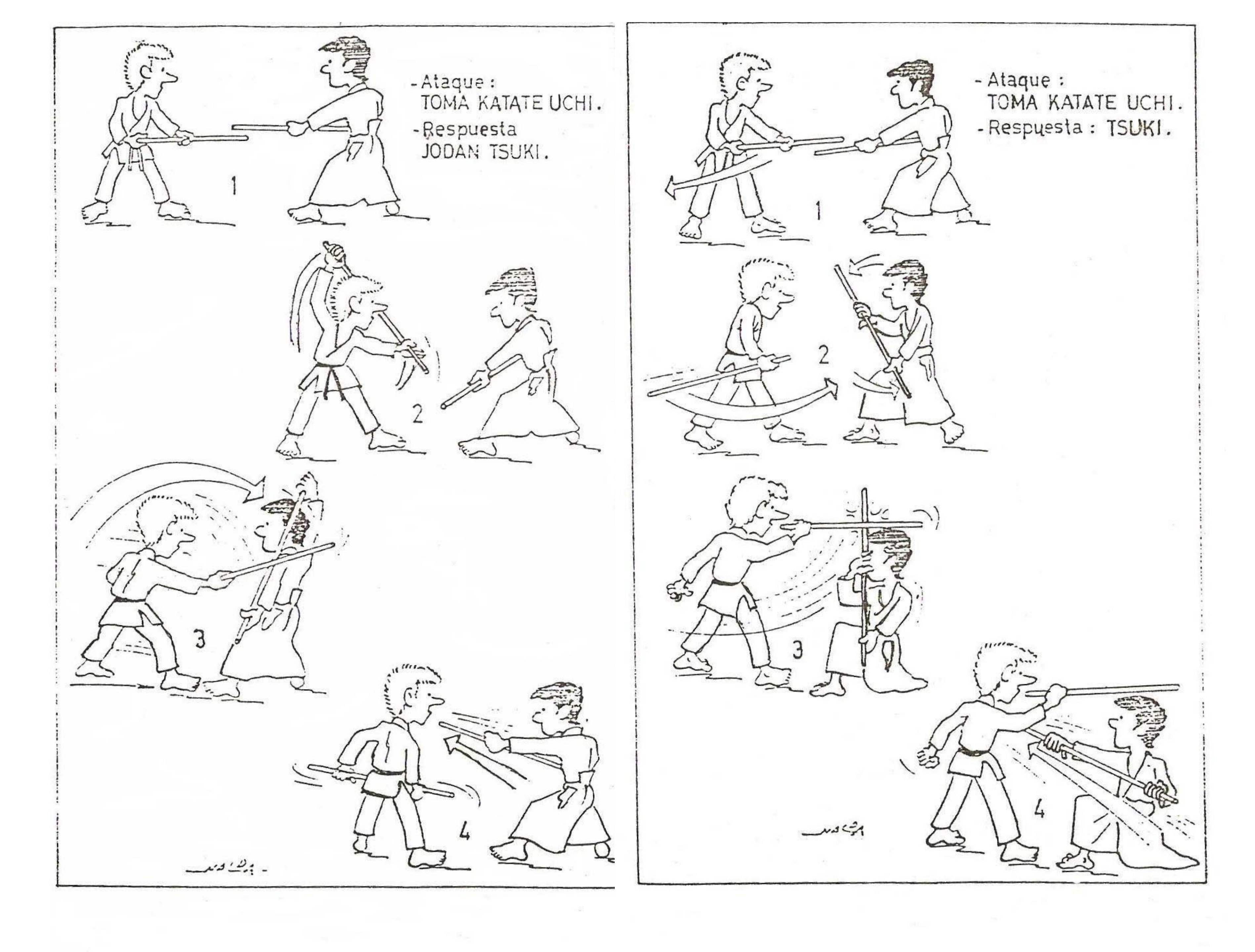
1

2

3

- Ataque : YOKO HIZA .
- Respuesta : YOKOMEN

- Ataque : YOKOMEN .
Parada y
- Respuesta : YOKOMEN .


-Ataque:
TOMA KATATE UCHI.
-Respuesta
JODAN TSUKI.
1
2
3
4
- Ataque :
TOMA KATATE UCHI.
- Respuesta : TSUKI.
1
2
3
4

-RENZOKU-WAZA. (Encadenamientos)

PRIMER ENCADENAMIENTO

1

SHOMEN

TSUKI

2

3

TSUKI

GEDAN GAESHI

4

1

2

3

-SEGUNDO ENCADENAMIENTO.

-TORI PARA EL TSUKI EMPEZAN-
DO. ESQUIVA EL YOKOMEN Y
CRUZANDO SU JO REALIZA
USHIRO TSUKI GURUMA...

4

KAESHI TSUKI

TSUKI

GEDAN

GAESHI

TSUKI

YOKOMEN

-TERCER ENCADENAMIENTO.

- UKE : TSUKI.
  GEDAN GAESHI.
  TSUKI.

TORI : KAESHI TSUKI.
PARADA.
PARADA.
YOKOMEN.

-KUMI-JO-KEN.

- Ataque : TSUKI.
- Respuesta : YOKOMEN.

-TORI ENPUÑA EL JO.

-UKE EMPUÑA EL BOKKEN.

UKE-JO

UCHI-TACHI

- Ataque : SHOMEN.

- Respuesta :
TSUKI GEDAN GAESHI.

1

2

3

4

- Ataque : SHOMEN.

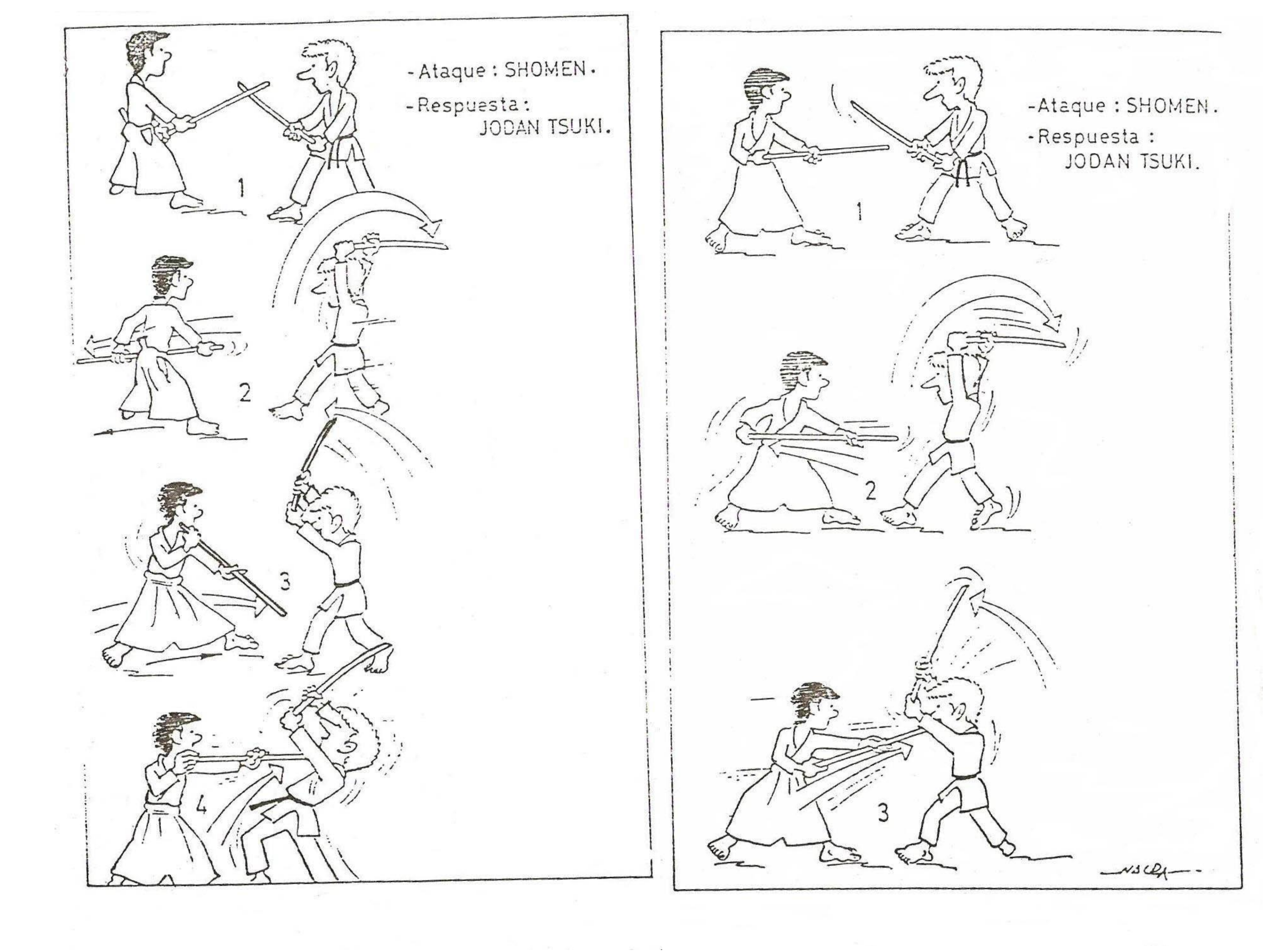
- Respuesta :
YOKOMEN.

1

2

3

4



-Ataque : SHOMEN.
-Respuesta :
JODAN TSUKI.
1
2
3
4
-Ataque : SHOMEN.
-Respuesta :
JODAN TSUKI.
1
2
3

- Ataque : YOKOMEN - Respuesta : USHIRO TSUKI

1

2

3



- Ataque: GYAKU YOKOMEN.

1

2

-TORI GOLPEA EL BOKKEN DE UKE COMO INDICA LA FIGURA 2.

-UKE APROVECHA PARA ATACAR EN GYAKU-YOKOMEN. (3)

-TORI HACE TAI-SABAKI Y CONTROLA CON SU JO LOS BRAZOS DE UKE FRENANDO EL GOLPE. (4)

3

4

- Ataque: GYAKUMEN-YOKOMEN

- Respuesta: JODAN-GAESHI-YOKOMEN

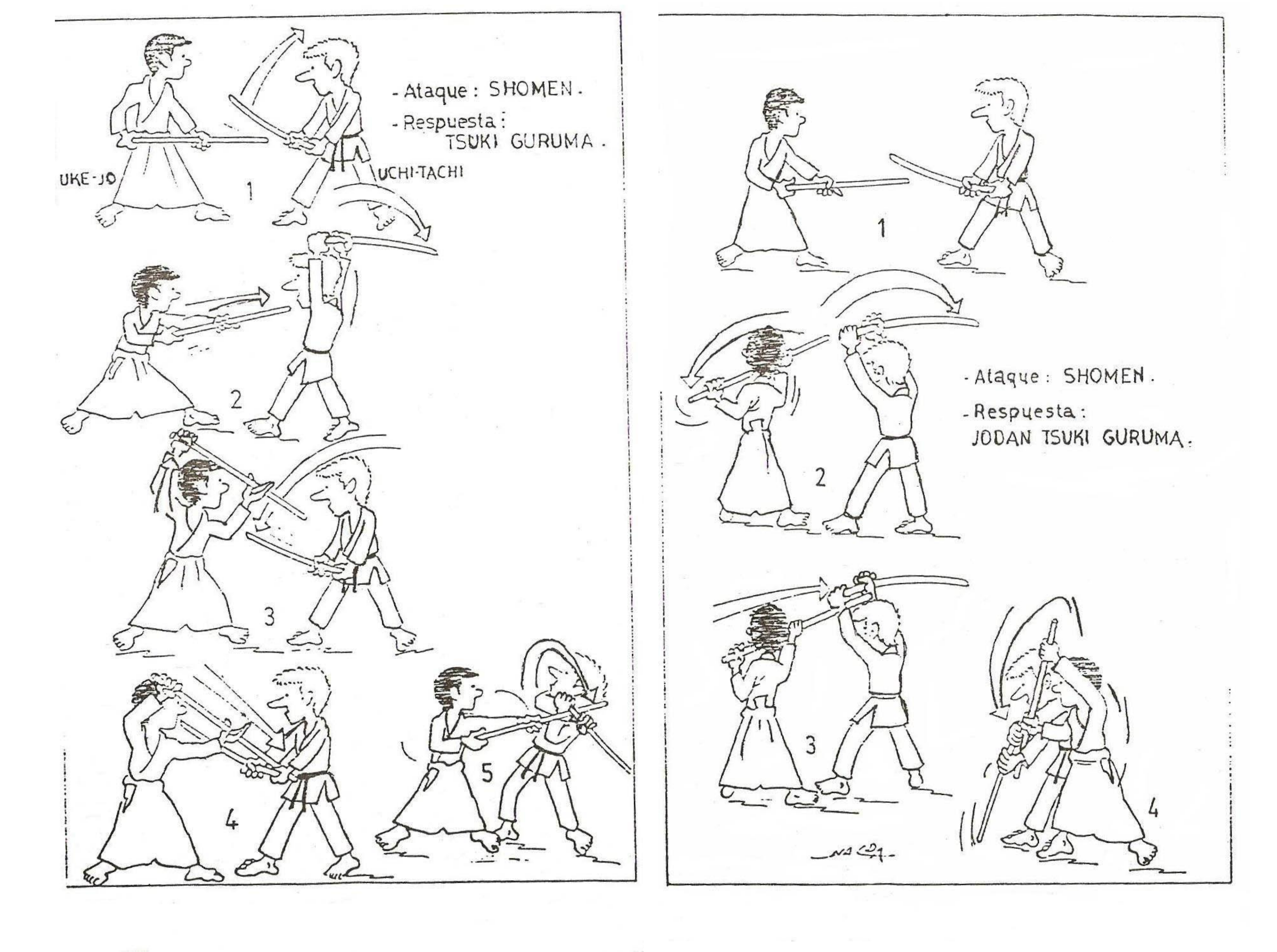
1

2

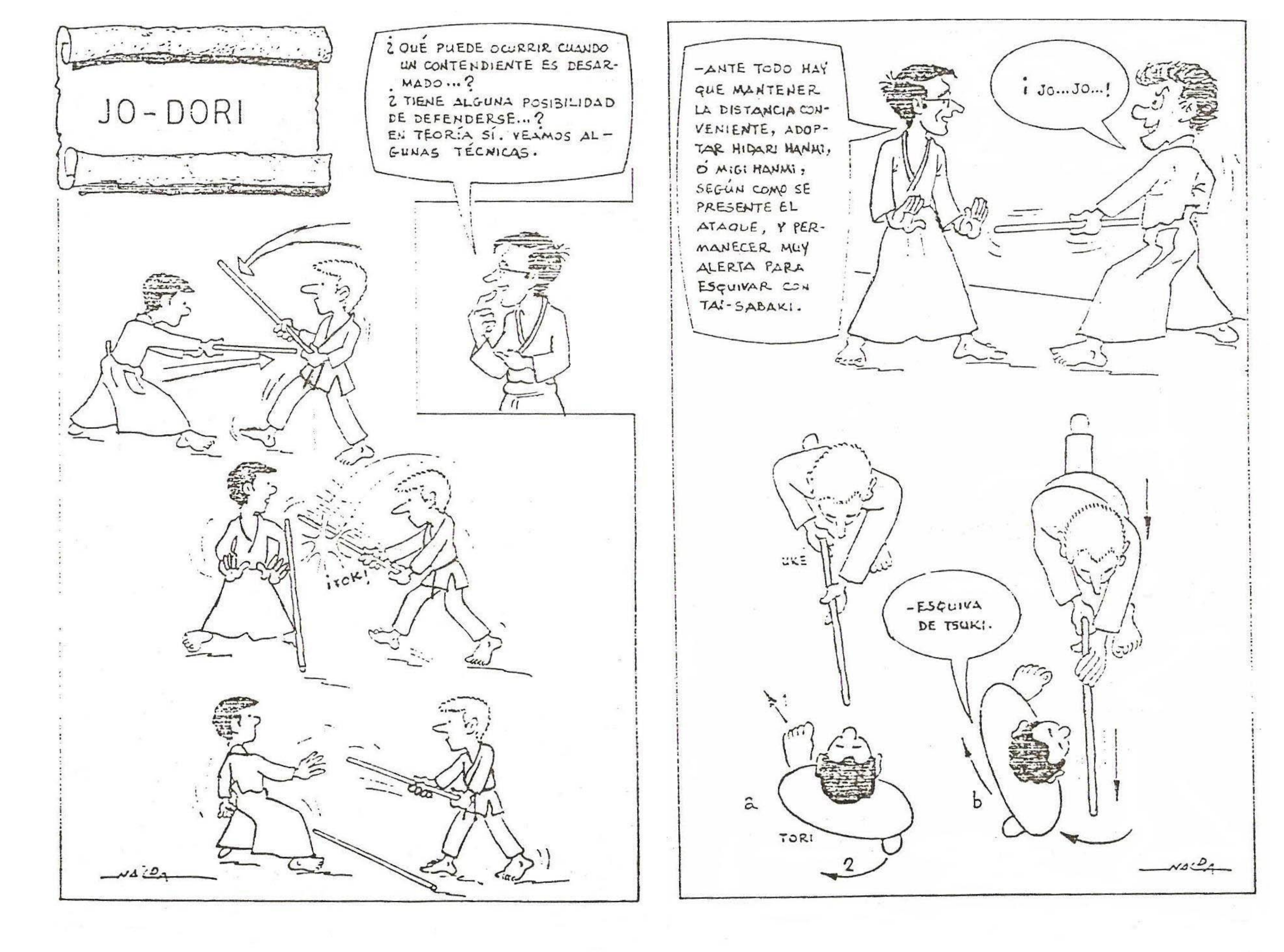
3

4

5



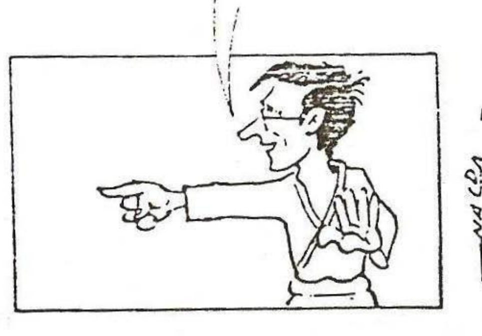
- Ataque : SHOMEN.
- Respuesta :
TSUKI GURUMA.
UKE-JO
UCHI-TACHI
1
2
3
4
5
1
- Ataque : SHOMEN.
- Respuesta :
JODAN TSUKI GURUMA.
2
3
4

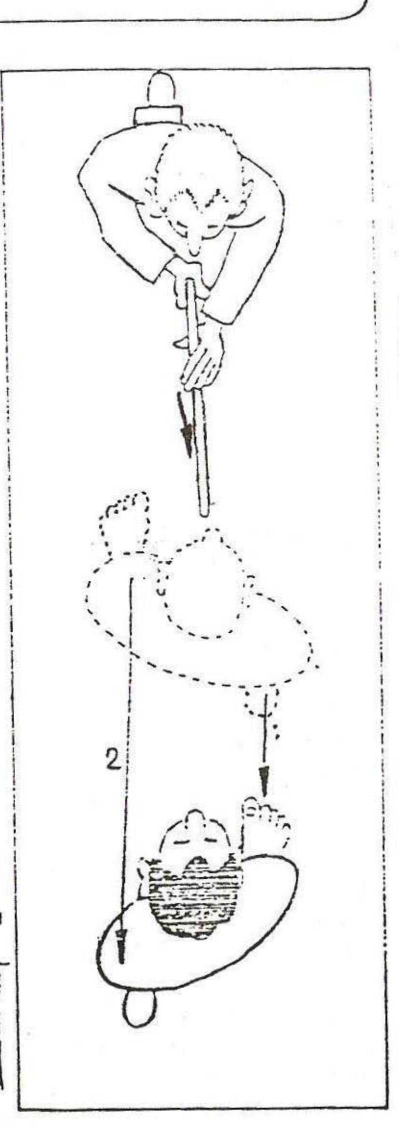

JO-DORI
¿QUÉ PUEDE OCURRIR CUANDO UN CONTENDIENTE ES DESARMADO...?
¿TIENE ALGUNA POSIBILIDAD DE DEFENDERSE...?
EN TEORÍA SÍ. VEAMOS ALGUNAS TÉCNICAS.
¡TOK!
NAIDA
-ANTE TODO HAY QUE MANTENER LA DISTANCIA CONVENIENTE, ADOPTAR HIDARI HANMI, Ó MIGI HANMI, SEGÚN COMO SE PRESENTE EL ATAQUE, Y PERMANECER MUY ALERTA PARA ESQUIVAR CON TAI-SABAKI.
¡JO...JO...!
UKE
-ESQUIVA DE TSUKI.
a
TORI
2
b
NAIDA

-OTRA FORMA MUY SEGURA DE ESQUIVAR TSUKI ES RETROCEDIENDO, ASÍ: TORI QUE ESTÁ EN HIDARI HANMI RETROCEDE PRIMERO EL PIE DERECHO, SEGUIDO DE UN GRAN PASO CON EL IZQUIERDO (AYUMI-ASHI). SI ATRASA PRIMERO EL IZQUIERDO -Ó SOLO ÉSTE- SERÁ ALCANZADO POR EL TSUKI.



-CUANDO SE HA LOGRADO CIERTA SOLTURA CON LAS ESQUIVAS Y TAI-SABAKIS, PUEDE COMENZAR LA PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS QUE SE DESCRIBEN EN LAS PÁGINAS QUE SIGUEN, Y QUE SON CONOCIDAS DE LOS AIKIDOKAS.





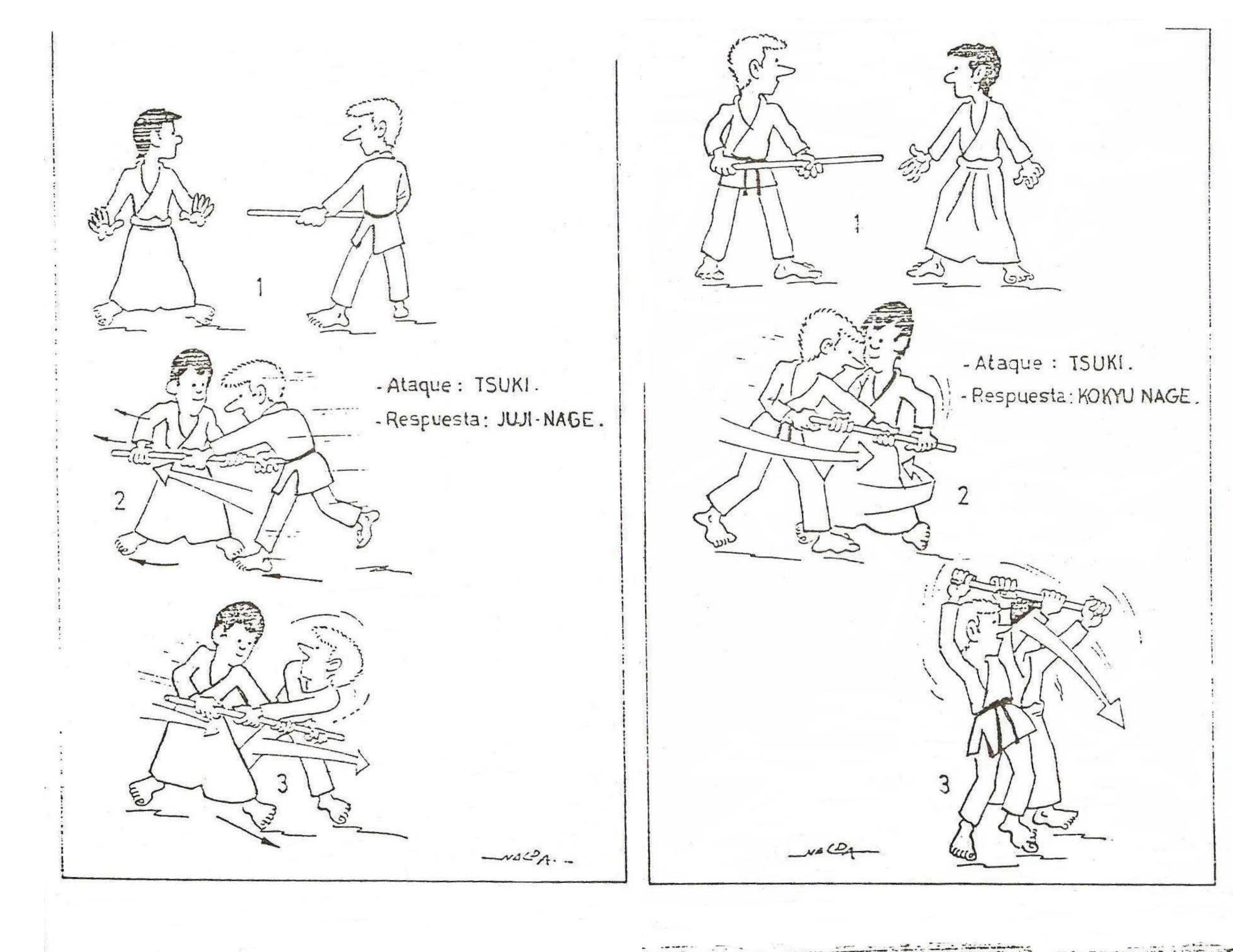
1

- Ataque: TSUKI.
- Respuesta: UCHISHIHO-NAGE.

2

3

4

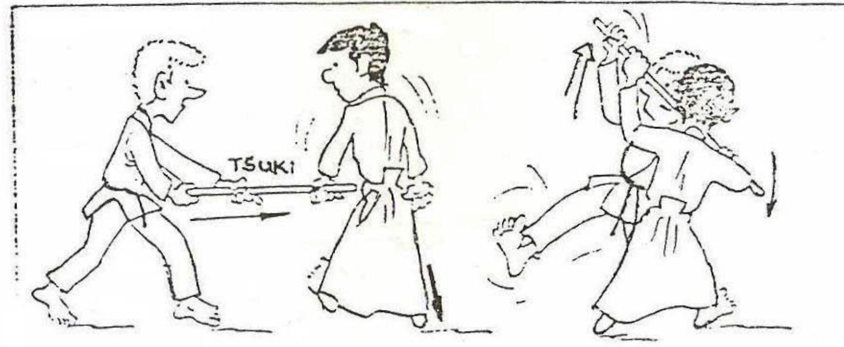

1
2
3
- Ataque : TSUKI.
- Respuesta: JUJI-NAGE.
1
2
3
- Ataque : TSUKI.
- Respuesta: KOKYU NAGE.

1

- Ataque: TSUKI.
- Respuesta:
  HIJIKIME OSAE.

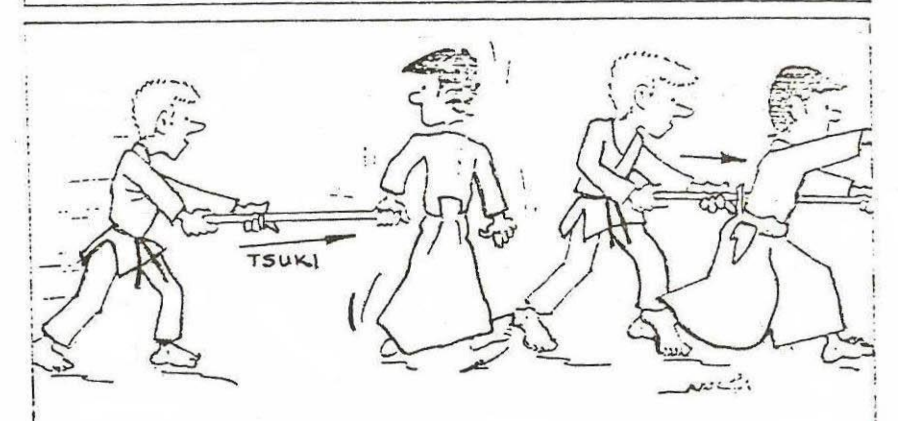
2

3



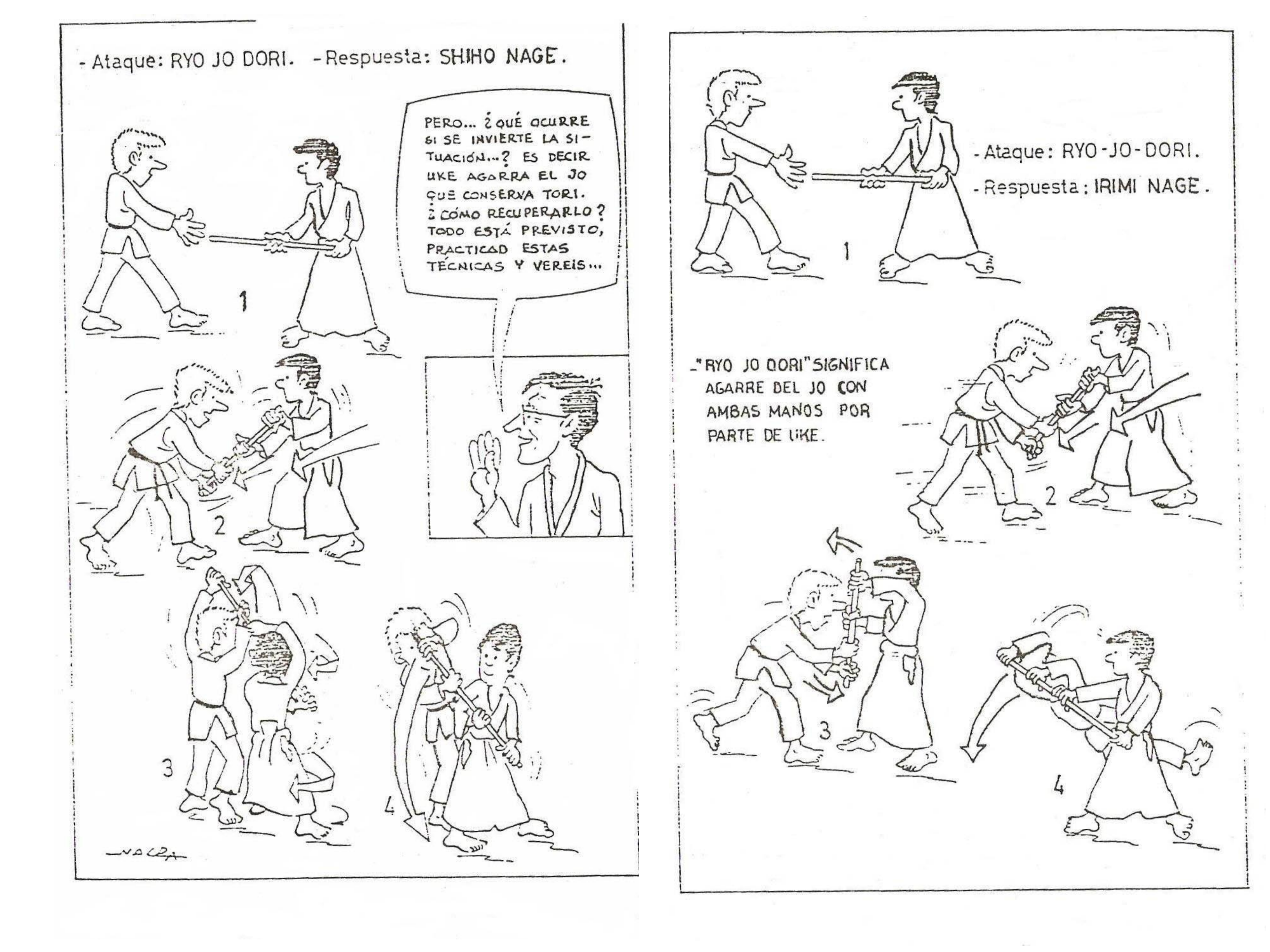
_Reacción YIN.

AL VER SU JO AGARRADO POR TORI, UKE TIRA DEL BASTON HACIA SÍ MISMO PARA RECUPERARLO.
TORI CEDE, SE DEJA ATRAER, COLOCA LA MANO DERECHA DONDE ESTABA LA IZQUIERDA, Y ÉSTA EN MEDIO DE LAS DE UKE. ELEVA EL JO HASTA LA CARA Y PROYECTA EMPUJANDO HACIA ATRÁS Y HACIA ABAJO.



_Reacción YANG.

AL VER SU JO AGARRADO POR TORI, UKE INTENTA UN NUEVO TSUKI CON MAYOR IMPULSO.
TORI SIN SOLTAR SU AGARRE DEJA HACER; PERO DIRIGE LA PUNTA DEL JO HACIA ARRIBA-ADELANTE Y ABAJO PARA PROYECTAR A UKE EN ZENPO KAITEN UKEMI.



- Ataque: RYO JO DORI. - Respuesta: SHIHO NAGE.
PERO... ¿QUÉ OCURRE SI SE INVIERTE LA SITUACIÓN...? ES DECIR UKE AGARRA EL JO QUE CONSERVA TORI. ¿CÓMO RECUPERARLO? TODO ESTÁ PREVISTO, PRACTICAD ESTAS TÉCNICAS Y VEREIS...
1
2
3
4
- Ataque: RYO-JO-DORI.
- Respuesta: IRIMI NAGE.
- "RYO JO DORI" SIGNIFICA AGARRE DEL JO CON AMBAS MANOS POR PARTE DE UKE.
1
2
3
4

-Ataque: USHIRO RYO JO DORI.

-Respuesta: **MAE KOKYU NAGE.**

1

2

3

KATA DE "JO" FUNDAMENTAL

1 HIDARI

2 TSUKI

JODAN 3

4 TSUKI

JODAN 5

-6-

YOKOMEN MIGI

7

GYAKU YOKOMEN HIDARI

8

GEDAN

9

GIRO 180°

YOKO TSUKI

10

SHOMEN GYAKUYOKOMEN

11 12 13 14

SHOMEN

GIRO 180°

15 16 17

GYAKUYOKOMEN TSUKI

18 19.

GEDAN GAESHI

20 21

SHOMEN

USHIRO TSUKI

GEDAN GAESHI

22 23 24

TSUKI GEDAN GAESHI TSUKI

25 26 27

YOKOMEN UCHI

FIN

28

KATA DE LOS 31 GOLPES

23 24

25 26

27 28 29

30 31

-FIN-

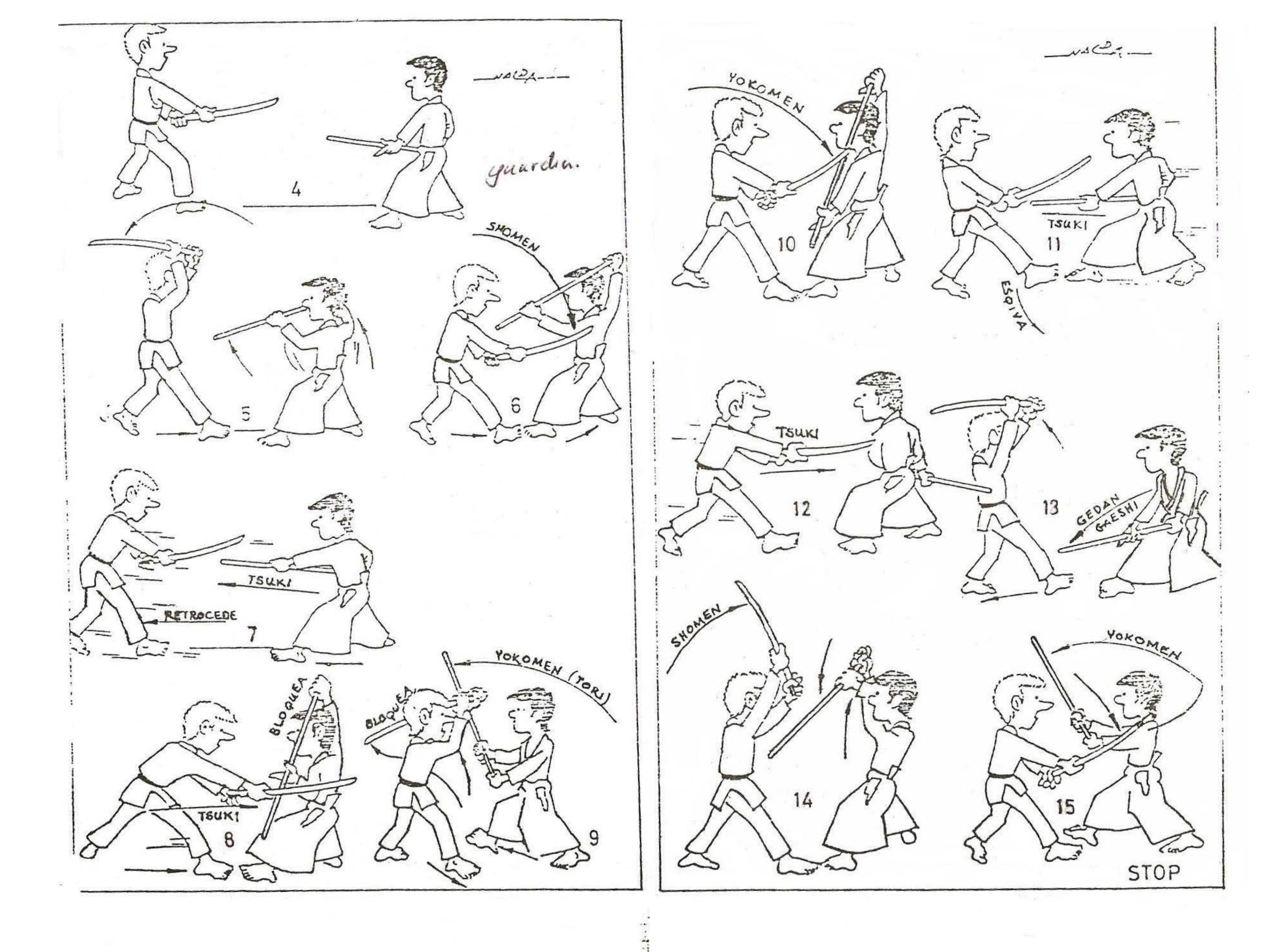
KATA DE JO CONTRA KEN

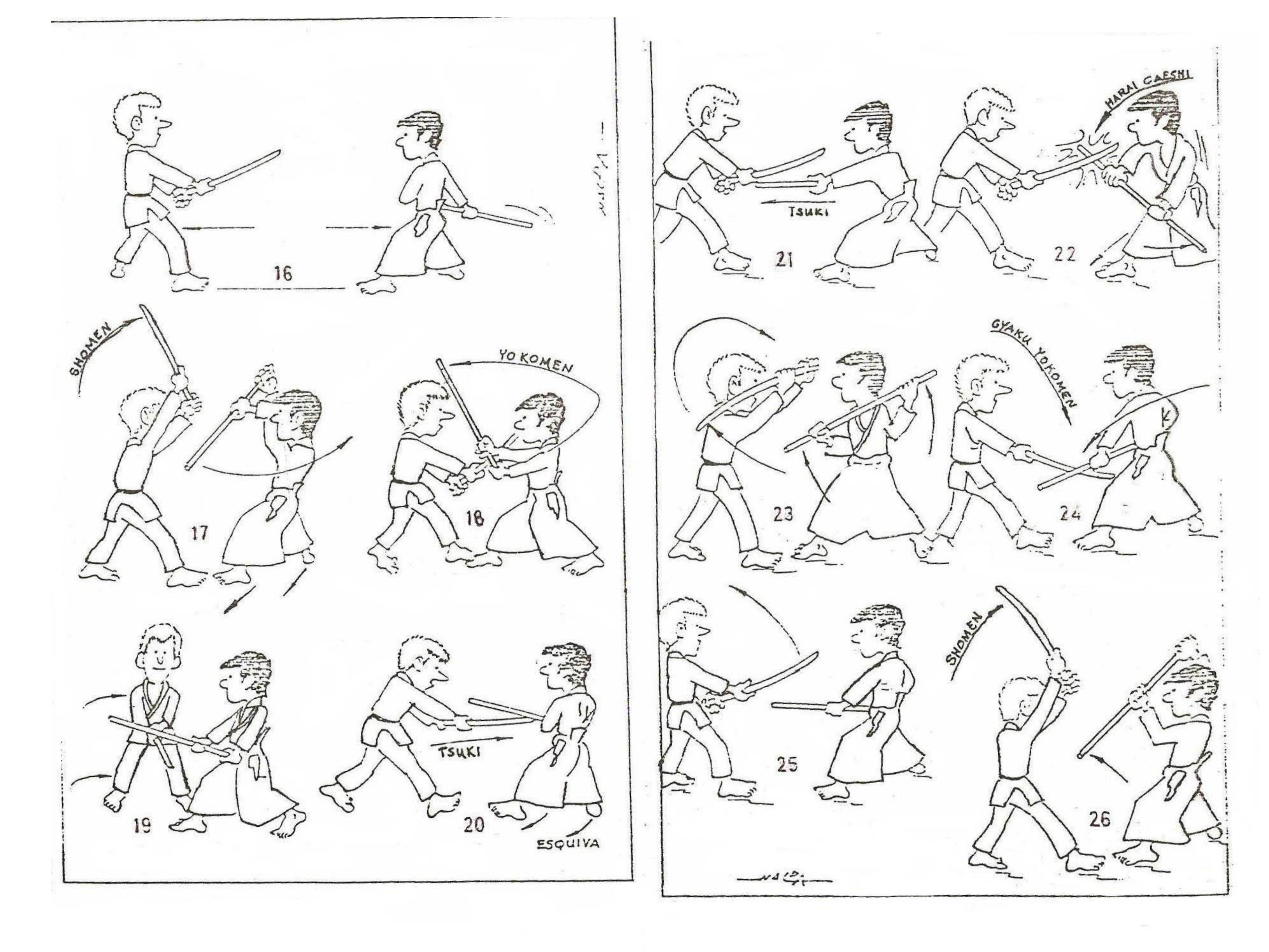
4 metros

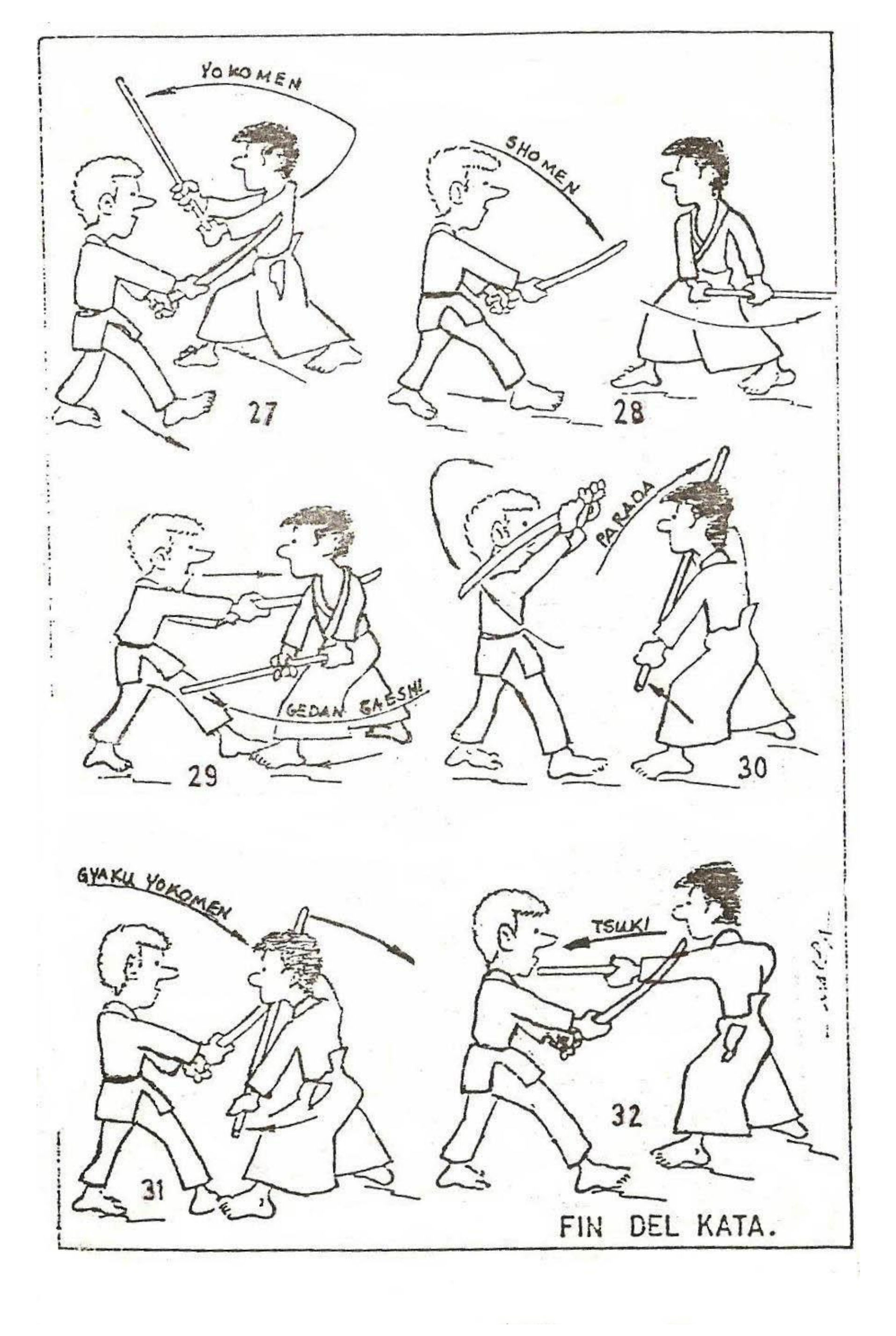
UKE 1 TORI

REI 2 REI

KAMAE 3


guardia
4
SHOMEN
5
6
TSUKI
RETROCEDE
7
BLOQUEA
TSUKI
8
BLOQUEA
YOKOMEN (TORI)
9
YOKOMEN
10
TSUKI
11
ESQIVA
TSUKI
12
13
GEDAN GAESHI
SHOMEN
14
YOKOMEN
15
STOP


16
SHOMEN
17
YOKOMEN
18
19
TSUKI
20
ESQUIVA
TSUKI
21
HARAI GAESHI
22
23
GYAKU YOKOMEN
24
25
SHOMEN
26


YOKOMEN
27
SHOMEN
28
GEDAN GAESHI
29
PARADA
30
GYAKU YOKOMEN
31
TSUKI
32
FIN DEL KATA.